कोरोना में पेरैंटिंग

जुलाई (प्रथम), 2021 | ₹ 50

गृहशोभा

बच्चों में बढ़ता तनाव कैसे निबटें

बड़े काम की रिवार्ड थैरेपी

शौक भी कमाई भी

स्वीट्स & स्नैक्स रैसिपीज

कोरोना ने बदली ओटीटी की तसवीर

VISIT…

LANZAROTE
Caliente.COM

Himalaya
SINCE 1930
90+

इम्युनिटी बूस्टर्स में से चुनें सर्वश्रेष्ठ
इम्युनिटी बूस्टर्स को!

only books magazine

Himalaya
SINCE 1930
Pure Herbs
Ashvagandha
GENERAL WELLNESS
60

Ashvagandha Himalaya

•इसमें प्रामाणिक जड़ों का अर्क (घनसत्व) षामिल होता है।
• इसमें प्रति गोली 1250 मिलीग्राम सूखी जड़ी बूटी के बराबर अर्क (घनसत्व) होता है।

Himalaya
SINCE 1930
Pure Herbs
Guduchi
IMMUNITY WELLNESS
GILOY
60

Himalaya
SINCE 1930
Pure Herbs
Tulasi
RESPIRATORY WELLNESS
HOLY BASIL
Relieves cough and cold
60

Guduchi Himalaya

• "द नेक्टर"– गिलोय या अमृता के रूप में जानी जाती है।
• इसमें प्रति गोली 2500 मिलीग्राम सूखी जड़ी बूटी के बराबर अर्क (घनसत्व) होता है।

Tulasi Himalaya

• एकल प्रजातियों से प्राप्त किया जाता है– परंपरागतरूप से प्रामाणिक स्रोत माना जाता है।
• इसमें प्रति गोली 2500 मिलीग्राम सूखी जड़ी बूटी के बराबर अर्क (घनसत्व) होता है।

ECF
In line with our commitment towards a green future, this input is printed with vegetable-based inks on eco-friendly paper made from sustainable sources.

100%
PRESERVATIVE FREE
GMP

अधिक जानकारी के लिए अपने चिकित्सक से परामर्श करें।
सभी प्रमुख मेडिकल स्टोरों पर उपलब्ध है।

गृहशोभा

इस अंक में

संपादक व प्रकाशकः **परेश नाथ**
जुलाई (प्रथम), 2021 | अंक : 685

कोरोना में पैरेंटिंग

12
रिवार्ड थैरेपी संवारें बच्चों का भविष्य

56
फैशन

only books magazine

30
जिंदा रखें भीतर का शौक

32
हम झूठ क्यों बोलते हैं

36

22
बच्चों में बढ़ता तनाव कैसे निबटें

पकवान

रोटी पैकेट 36
बेसनी बरफी
सूजी रोल 37
पोटैटो स्नैक्स 38
फ्रूट टोस्ट
दूधी बरफी 39
कचौरी 40

गृहशोभा

इस अंक में

स्तंभ

फूल भी कांटे भी 06
विहंगम 08
समाचार दर्शन 10
सौंदर्य समस्याएं 18
स्वास्थ्य सुलझन 49
व्यक्तिगत समस्याएं 55
फुहार 67

फिल्मों से

only books magazine

विशेष

कोरोना ने बदल दी ओटीटी प्लेटफौर्म की सूरत 68

कथा साहित्य

अर्पण 26
इन्टौलरैंस 34
भावनात्मक सुरक्षा 48
कच्ची गली 62
सितारों से आगे 72

52 पिया बावरी

विविध

डायपर्स की दुनिया 24
अनचाहे बालों से परेशान हैं 42
मां का फ्रेंड जब फ्लर्ट करने लगे 50

विज्ञापनदाता के सैंपल डाक विभाग के नियमों के कारण डाक की प्रतियों में नहीं हैं.

1. रचनाओं व स्तंभों के लिए ईमेल: article.hindi@delhipress.in
2. निमंत्रणों व प्रेस सूचनाओं के लिए ईमेल: invites.pressrelease@delhipress.biz
3. संपादक को पत्रों के लिए ईमेल: editor@delhipress.biz
4. ग्राहक विभाग के लिए ईमेल: subscription@delhipress.in

संस्थापक
विश्वनाथ
1917-2002
ISSN 0971-152X

मुख्य संपादकीय व विज्ञापन कार्यालय: **दिल्ली प्रैस भवन, ई-8, झंडेवाला एस्टेट, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055. फोन: 41398888.** मुख्य बिक्री कार्यालय: ई-8, झंडेवाला एस्टेट, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055. फोन: 41398888. अन्य कार्यालय: 31, पहली मंजिल, नारायण चैंबर्स, आश्रम रोड, अहमदाबाद-380009. फोन: 26577845. ● दिल्ली प्रैस नं. 11, फर्स्ट क्रौस, बालाप्पा गार्डन, शिवाजी नगर, बंगलौर-560051. फोन: 080-42013076. ● ए-4, श्रीराम इंडस्ट्रियल एस्टेट, जीडी अंबेकर मार्ग, वडाला. फोन: 022-24122661 ● बी-3 वडाला उद्योग भवन 8, नायगांव क्रास रोड, वडाला, मुंबई-400031. फोन: 022-65766303. ● 16-ए, अमृता बैनर्जी लेन, पहली मंजिल, कालीघाट नजदीक बासुश्री सिनेमा, कोलकाता, पश्चिम बंगाल-700026. फोन: 033-40675040. ● 14, पहली मंजिल, सीसंस कांप्लैक्स, 150/82, मांटीअथ रोड, चेन्नई-600008. फोन: 28554448. ● 122, पहली मंजिल, चिनाय ट्रेड सेंटर लेन, 116 पार्क लेन, सिकंदराबाद-500003. फोन: 27841596. ● फ्लैट नं. बी-जी/3, 4 सप्रू मार्ग, लखनऊ-226001. फोन: 2618856. ● शौप नं. 12, ग्राउंड फ्लोर, आशियाना टावर्स, एग्जीबिशन रोड, पटना-800001 फोन: 0612-2323840. ● गीतांजली टावर, शौप नं. 114, प्रथम मंजिल, अजमेर रोड, जयपुर, राजस्थान-302006. फोन: 09529020226. ● जी-7, पायोनियर टावर्स, 1, मेरीन ड्राइव, कोच्चि-682031. फोन: 2371537. ● बी-31, वर्द्धमान ग्रीन पार्क कालोनी, 80 फुट रोड, अशोक गार्डन थाना के पीछे, भोपाल-682023, फोन: 0755 2759853, 3254124. ● डीएलएफ-50, इंडस्ट्रियल एरिया, फरीदाबाद, हरियाणा-121003.

© दिल्ली प्रैस पत्र प्रकाशन प्राइवेट लिमिटेड की आज्ञा बिना कोई रचना किसी प्रकार उद्धृत नहीं की जानी चाहिए.

अंतर्राष्ट्रीय सब्सक्रिप्शन मूल्य एअरमेल चार्जेज	एक्सप्रेस डिलीवरी सार्क देशों के लिए	एक्सप्रेस डिलीवरी यूरोप व साउथ अमेरिका	एक्सप्रेस डिलीवरी अन्य देशों के लिए
1 वर्ष - 100 (US $)	245 (US $)	425 (US $)	200 (US $)
2 वर्ष - 195 (US $)	485 (US $)	845 (US $)	560 (US $)
3 वर्ष - 295 (US $)	730 (US $)	1,270 (US $)	840 (US $)

मूल्य: यह प्रति 50
1 वर्ष: 1,000
2 वर्ष: 1,900

COPYRIGHT NOTICE

© Delhi Press Patra Prakashan Private Limited, New Delhi-110055. INDIA. No article, story, photo or any other matter can be reproduced from this magazine without written permission. **THIS COPY IS SOLD ON THE CONDITION THAT JURISDICTION FOR ALL DISPUTES CONCERNING PUBLISHED MATTER, SALE AND SUBSCRIPTION WILL BE COURTS/FORUMES/TRIBUNALS AT DELHI.**

Printed, Published and Edited by Paresh Nath on behalf of /Delhi Press Patra Prakashan Private Limited at **E-8**, Jhandewala Estate, Near Rani Jhansi Road, New Delhi-110055. Printed by PSPC Press Private Limited. 50 DLF Industrial Area Phase-1, Faridabad, Hariyana-121003.

सब्सक्रिप्शन और सर्कुलेशन के लिए संपर्क करें:
फोन नंबर: 91-11-41398888. एक्सटेंशन नंबर: 119, 221, 264. टोल फ्री नंबर: 18001038880 (सोमवार से शनिवार सुबह 10 बजे से शाम 6 बजे तक) मोबाइल/एसएमएस/व्हाट्सऐप नंबर: 08588843408.
Email ID: subscription@delhipress.in

गृहशोभा में प्रकाशित कथा साहित्य में नाम, स्थान, घटनाएं व संस्थाएं काल्पनिक हैं और वास्तविक व्यक्तियों, संस्थाओं से उन की किसी भी प्रकार की समानता संयोगमात्र है. दिल्ली प्रैस पत्र प्रकाशन प्राइवेट लिमिटेड के लिए प्रकाशक एवं मुद्रक परेश नाथ द्वारा **ई-8**, झंडेवाला एस्टेट, नई दिल्ली-110055 से प्रकाशित एवं पी.एस.पी.सी. प्रैस प्राइवेट लिमिटेड डी.एल.एफ.-50, इंडस्ट्रियल एरिया, फरीदाबाद, हरियाणा-121003 से मुद्रित. वार्षिक मूल्य: केवल ड्राफ्ट/मनीआर्डर/क्रेडिट कार्ड द्वारा ही "दिल्ली प्रकाशन वितरण प्राइवेट लिमिटेड" के नाम से **ई-8**, झंडेवाला एस्टेट, नई दिल्ली-55 को ही भेजें. चेक व वी.पी.पी. स्वीकार नहीं किए जाते. भुगतान नकद नहीं.

Hamdard
TRUSTED SINCE 1906

गर्मी में घोल दो रूहअफ़ज़ा का मज़ा

गर्मी का मौसम साथ लाया है आपकी फ़ेवरेट ड्रिंक, रूहअफ़ज़ा. तो फिर से घोलिये अपनी ज़िंदगी में रूहअफ़ज़ा का रिफ़्रेशिंग टेस्ट, और इसके हर्ब्स की ठंडक भरी ताज़गी जो दे आपको एक अनोखा एहसास.

ROOH AFZA
घुलके जियो

अधिक जानने के लिए, हमारे
टोल फ्री नंबर **1800 1800 600** पर कॉल करें
/hamdardroohafza /RoohAfzaIndia #GhulKeJiyo
www.hamdard.com

अब रूहअफ़ज़ा सैशे में भी, सिर्फ़ ₹10 में 35मिली.

only books magazine

फूल भी कांटे भी

■ गृहशोभा का मई (द्वितीय), 2021 'कोरोना हाइजीन विशेष' संग्रहणीय है. ऐसे समय जब पूरा विश्व कोरोना महामारी से जूझ रहा है, इस अंक में प्रकाशित संबंधित लेख पाठकों को नई व अहम जानकारी दे गए.

इसी अंक में प्रकाशित लेख 'तो तीसरी लहर बच्चों पर रहेगी बेअसर' बच्चों को कोरोना वायरस से बचाव के लिए सही मार्गदर्शन देता प्रतीत हुआ. तीसरी लहर में बच्चे महामारी की चपेट में न आएं इस के लिए हमें सजग रहना होगा.

विहंगम के अंतर्गत प्रकाशित टिप्पणी 'अब खुद को बदलना होगा' सटीक लगी. संपादकजी की राय से मैं पूर्णतया सहमत हूं कि कोरोना महामारी हमें जीने का सबक भी देती है कि चाहे कितनी भी मुसीबतों का सामना करना पड़े कभी हिम्मत नहीं हारनी चाहिए.

दूसरी लहर में न जाने कितनों का साथ छूटा, कितने सपने पलभर में बिखर गए, मगर जिंदगी जीने का नाम है और हमें सच को स्वीकार करने के साथसाथ अपना हौसला बनाए रखना होगा.

यह सही है कि अब खुद कमाने के सूत्र सीखने होंगे और यह अच्छा है कि हम महिलाओं के लिए घर बैठे औनलाइन काम करने का बढ़िया मौका भी है. सोशल मीडिया पर बेकार ही समय नष्ट कर कुछ अलग करने की जरूरत है और खुद को व्यस्त रखने के लिए बहुत से तरीके ढूंढ़ने होंगे.

कोरोना हाइजीन विशेष
गृहशोभा
9 आदतें
मैंगो के मजेदार जायके
लहर
लैंगिक

काम छोटा हो या बड़ा करने को तैयार रहना होगा, भले ही वह स्तर का हो या न हो. इस से न सिर्फ आर्थिक जरूरतें पूरी होंगी, बल्कि यह समाज से भी जोड़े रखेगा.

कोरोना महामारी हमें यह सीख भी देती है कि पूजापाठ, हवन और अंधविश्वास से दूर रह कर हमें वैज्ञानिक सोच के साथ आगे बढ़ना चाहिए. *-विनिता, महाराष्ट्र*

■ मैं गृहशोभा की नियमित पाठिका हूं. यह पत्रिका महिलाओं को न सिर्फ स्मार्ट और आधुनिक बनाती है, बल्कि वैज्ञानिक सोच के साथ आगे बढ़ने को भी प्रेरित करती है.

गृहशोभा में प्रकाशित कहानियां समाज की सच्ची तसवीर पेश करती हैं. कहानियां पढ़ते वक्त कब गुजर जाता है पता ही नहीं चलता.

गृहशोभा का मई (द्वितीय), 2021 अंक भी लाजवाब रहा. हमेशा की तरह इस अंक में भी प्रकाशित कहानियां बेजोड़ लगीं.

प्रकाशित कहानी 'गठबंधन' बेहद अच्छी लगी. कहानी 'लौकडाउन' समसामयिक लगी और ऐसा प्रतीत हुआ जैसे घटना आसपास ही घटित हुई हो.

इस अंक में विहंगम के अंतर्गत प्रकाशित टिप्पणी 'टूट रहे भविष्य के सपने' बिलकुल सटीक लगी.

वाकई यह बीमारी कितना बड़ा कहर ढा सकती है यह आज की पीढ़ी को पता चलेगा. इस महामारी में न सिर्फ मौतें हो रही हैं, भविष्य के सपने भी टूट रहे हैं. अव्वल तो हमारी सरकार है जो नोटबंदी, जीएसटी और कोरोनाकाल में पूरी तरह फेल रही और शिक्षा व्यवस्था पर भी कुछ खास नहीं कर पाई. *-सुरभि, उत्तर प्रदेश* ●

पाठक अपनी **राय इस पते पर भेजें:** गृहशोभा, **ई-8**, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055. कृपया अपना मोबाइल नंबर जरूर लिखें.
SMS, व्हाट्सऐप मैसेज या व्हाट्सऐप औडियो से अपनी राय 9650966493 पर भेजें.

only books magazine

पत्रिकाओं को दोस्त बनाएं
जिंदगी को हसीन बनाएं
गृहशोभा
सरस सलिल
मुक्ता
सरिता
औन लाइन पढ़ें sarita.in
मनोहर कहानियां
सत्यकथा
चंपक
फार्म एन फूड
प्याज की व्यावसायिक खेती
दिल्ली प्रेस की पत्रिकाएं हरेक के लिए

दिल्ली प्रैस कार्यालय फोन नं. : 011-41398888, एक्सटेंशन नं. : 221, 119, टोल फ्री फोन नं. : 1800-103-8880,
ईमेल - subscription@delhipress.in / circulation@delhipressgroup.com

MYFAIR
Cream
MYFAIR
Cream

ZEE LABORATORIES

करोड़ो लोगो का आज़माया

only books magazine

झुर्रियां
काले घेरे
छाईया

MYFAIR

रूप संवारे, त्वचा निखारे

- क्रीम
- साबुन
- फेस वाश
- सन स्क्रीन

सम्पूर्ण कॉस्मेटिक रैंज
हर प्रमुख दवा विक्रेता के यहां उपलब्ध
9896134500

A Product of
ZEE LABORATORIES LTD.

Online Shopping:
www.myfair.in

रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाए

Multivitamin, Multiminerals & Antioxidant Soft Gelatin Capsules
MultipreX
Advanced Formula for Strong Immunity

MultipreX™

कैप्सूल, सिरप,
ओरल ड्राप्स, पाउडर

Multivitamin, Multiminerals
& Antioxidants

Advanced Formula For
Strong Immunity

रोजाना सेवन करे
9896134500
हर प्रमुख दवा विक्रेता के यहां उपलब्ध

प्रतिरक्षा में सुधार, विटामिन और मिनरल की कमी को पूरा कर रोगों से बचाए

धर्म और कानून की नहीं सूझबूझ की जरूरत

राजीव

पतिपत्नी मतभेद होने पर कैसे अपना जीवन बरबाद करते हैं, सिर्फ दूसरे को नीचा दिखाने के लिए, उस का एक उदाहरण है जयदीप मजूमदार और भारती जायसवाल मजूमदार का. दोनों ने 2006 में विवाह किया और विवाह के बाद कुछ माह विशाखापट्टनम में रहे तो कुछ माह लुधियाना में. पति एमटैक और आर्मी औफिसर है और पत्नी उत्तराखंड के टिहरी में सरकारी कालेज में फैकल्टी मैंबर.

दोनों में 2007 से ही झगड़ा होने लगा. पति ने विशाखापट्टनम कोर्ट में तलाक की अर्जी लगाई तो पत्नी ने देहरादून कोर्ट में वैवाहिक रिश्तों की स्थापना के आदेश की. इस बीच पत्नी ने आर्मी के अफसरों को पत्र लिखने शुरू कर दिए कि उस का पति जयदीप उस के साथ बुरा व्यवहार करता है, तंग करता है, साथ नहीं रहता. पति का कहना था कि ये पत्र उस पर क्रूएल्टी की गिनती में आते हैं, क्योंकि इस से उस की प्रतिष्ठा पर आंच आई और उसे नीचा देखना पड़ा.

अदालतों ने क्या कहा यह जाने बगैर बड़ा सवाल है कि 2007 से चल रहे तलाक के मामले यदि 2021 तक घसीटे जाएं तो गलती किस की है? कानून की या पतिपत्नी की शिक्षा की?

सुप्रीम कोर्ट ने 2021 में निर्णय दिया कि पत्नी के लिखे पत्र क्रूएल्टी के दायरे में आते हैं और अगर किसी अदालत ने कहा कि ये पतिपत्नी के क्षणिक मतभेद हैं, गलत है. सवाल तो यह है कि क्या आर्मी औफिसर और यूनिवर्सिटी की फैकल्टी मैंबर बैठ कर फैसला नहीं कर सकते थे कि अब हमारी शादी निभ नहीं रही, हम अलग हो जाएं?

यह शादी निश्चित रूप से प्रेम विवाह होगा क्योंकि एक बंगाली है और दूसरी पंजाब या उत्तराखंड की. जब प्रेम खुद कर सकते हैं तो तलाक के लिए झगड़ने की क्या जरूरत खासतौर पर तब जब न बच्चों की कस्टडी का सवाल हो न अपार संपत्ति का? दोनों के बच्चे हुए नहीं और दोनों मध्यवर्ग के नौकरीपेशा हैं. दोनों उस तरह शिक्षा प्राप्त हैं जिसे हम शिक्षा कहते हैं.

उन्हें अगर कुछ नहीं आता तो वह है कि कैसे एकदूसरे के साथ जीएं और अगर नहीं जीना तो कैसे अलग हों? वे जीवन को समझ नहीं पा रहे. उन को जो कालेजीय शिक्षा मिली है उस में केवल यही है कि कैसे अपनी बात को ऊपर रखें और कैसे लकीर के फकीर बने रहें.

फूहड़ धार्मिक और विश्वविद्यालीय शिक्षा लोगों को रट्टू बनाती है. धर्म कहता है कि हर काम पंडित के कहे अनुसार करते चले जाओ, कालेज में पढ़ाया जाता है कि जितना लिखा है, उसे रट लो. न मौलिक ज्ञान सिखाया जा रहा है, न तर्क की पढ़ाई हो रही है, न जीवन के कालेसफेद व अन्य रंगों के बारे में कुछ बताया जा रहा है.

बेवकूफों की एक बड़ी कौम तैयार हो रही है और इस में पतिपत्नी भी शामिल हैं. क्या ये दोनों मन मार कर एकदूसरे के साथ कुढ़तेसड़ते जीते हैं या अलग होने की प्रक्रिया में वूमंस सैल, पुलिस, अदालतों के चक्कर काटते हैं?

केरल में इसी जून के तीसरे सप्ताह में महिला आयोग की अध्यक्षा ने इस्तीफा दे दिया, क्योंकि एक खुले मंच पर फोन से आई डोमैस्टिक वायलैंस की शिकायत पर इस आयोग अध्यक्षा ने पूछा कि क्या पत्नी पुलिस या वूमंस सैल में गई और इनकार करने पर कहा कि फिर सहो. लोगों को न जाने क्यों इस पर आपत्ति हुई. यह सही था कि या तो शिकायत कर के अलग रहो या फिर साथ रहो. अगर पति हिंसक है तो दुनिया की कोई ताकत पति को डांटफटकार कर ठीक नहीं कर सकती.

जीवन कैसे जीया जाए, आज उस का ज्ञान सिर्फ व्हाट्सऐप के निरर्थक मैसेजों में या धार्मिक प्रवचनों में रह गया है, जिन में औरतों को हर हाल में सरैंडर करने की सलाह ही दी जाती है.

कोई भी जोड़ा बनता तब है जब दोनों को जरूरत होती है. शादी जबरन नहीं होती. यह पारस्परिक सहयोग की नींव पर टिकी होती है पर नींव बनाने में धर्म और कानून नहीं, तर्क, सूझबूझ, जीवन की उलझनों, वैवाहिक जीवन के चैलेंज, विवाहपूर्व प्रेम, बच्चों की समस्याओं के बारे में जानना भी हो तो कहीं कुछ नहीं मिल रहा या ढूंढ़ा ही नहीं जा रहा. नतीजा है जयदीप और भारती मजूमदार जैसे झगड़े, जिन में दोनों के 10-10 लाख रुपए तो खर्च हो ही गए होंगे.

only books magazine

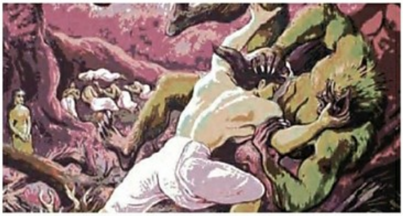
यह कैसी नैतिकता

हम यह कहते नहीं अघाते कि हमारे ग्रंथों में महान भाईचारा, सदाचार, सत्य, धर्म, पूजा, यज्ञ, ज्ञान भरा पड़ा है. हर रोज सुबहसुबह से ही व्हाट्सऐप संदेश मिलने शुरू हो जाते हैं जो धर्म की खातिर कुछ भी करने का संदेश देते हैं पर धार्मिक कथाएं कैसी हैं, यह जरा सी परतें उधेड़ने पर पता चल जाता है. महाभारत में हिडिंबा की कहानी भी ऐसी ही है.

युधिष्ठिर जब जुए में दुर्योधन के हाथों राजपाट हार जाता है तो उसे मां कुंती और भाइयों के साथ वन में जाना पड़ता है. एक वन में जब वे विश्राम कर रहे होते हैं तो वन क्षेत्र के राजा हिडिंब को पता चलता है और वह अपनी बहन हिडिंबा को पता करने के लिए भेजता है कि वे लोग कितने हैं और कैसे हैं? हिडिंबा को पांडवों में से भीम बहुत पसंद आता है और उसे मारने की जगह वह भीम को ले कर भाई के पास जाती है. हिडिंब दोनों के प्रेम को स्वीकर नहीं करता तो भीम और हिडिंब में युद्ध होता है, जिस में हिडिंब मारा जाता है.

पांडवों की जान बचाने के लिए कुंती हिडिंबा को कुछ उपहार देने को कहती है तो हिडिंबा भीम को ही मांग लेती है. दोनों का विवाह हो जाता है और उन का पुत्र घटोत्कच होता है जो कुरुक्षेत्र के युद्ध में मारा जाता है.

सवाल है, यह कैसी संस्कृति थी, जिस में भाई के हत्यारे को सहज रूप से खुद मांग कर पति बना लिया जाता है? हिडिंबा तो चलो जंगली कुल की थी पर पांडव तो धर्म के रक्षक थे. उन्हें तो मालूम होना चाहिए था कि जिस के भाई को मार डाला गया हो, उसे पत्नी कैसे बनाया जा सकता है?



यह संस्कृति आज भी हमारे यहां मौजूद है चाहे दूसरे रूपों में. औनर किलिंग में यदि घर वाले अपने बेटेबेटी की हत्या रीतिरिवाज तोड़ने पर कर देते हैं और बिना अपराबोध से रहते चले जाते हैं तो उस का कारण यही है. पौराणिक कथाओं पर आज भी समाज बुरी तरह फिदा है. प्रवचनों में भारी भीड़ जमा होती है. महाभारत धारावाही बारबार दोहराया जाता है और उसे फिर भी दर्शक मिलते हैं.

जब आप की शिक्षा में ही गलत पाठ पढ़ाया गया हो कि भाई के हत्यारे से विवाह कर लो और राज संभाल लो तो कैसी नैतिकता, कैसा रक्षाबंधन, कैसा संयुक्त परिवार और कैसी सुरक्षा?

हां, अगर तर्क के दरवाजे बंद कर के लकीर को पीटना ही महानता है तो दुनिया में हम से बढ़ कर कोई न होगा.

only books magazine

पत्नी हो तो ऐसी

पत्नी वह होती है जो पति के अधूरे काम जान जोखिम में डाल कर भी पूरे कर ले. जापान के पूर्व प्रधानमंत्री शिंजो अबे की पत्नी एकी अबे ने शिंजो के प्रधानमंत्रीकाल में कोई लंबीचौड़ी हेराफेरी की थी. तोशियो अकागी जो एकी अबे के कारनामों को जानता था एक दस्तावेज तैयार कर रहा था, जिस में एकी अबे की एक स्कूल के पास की जमीन सस्ते दामों पर खरीद लेने के सुबूत थे. तोशियो अकागी पर दबाव पड़ा कि वे दस्तावेज गुप्त रखे जाएं और 2018 में दबाव न सह पाने पर उस ने आत्महत्या कर ली.

अपनी पत्नी मसाको अकागी को यह बात तोशियो ने बता दी थी और तोशियो की मृत्यु के बाद मसाको उन दस्तावेजों को पब्लिक कराने की मुहिम में जुट गई. प्रधानमंत्री की पत्नी के खिलाफ सुबूतों को ढूंढ़ना और उस मुद्दे के पीछे पड़ना आसान नहीं है खासतौर पर तब जब शिंजो अबे सब से लंबे समय तक जापान का प्रधानमंत्री रहा हो. उस के हाथ कितने लंबे होंगे इस का अंदाजा लगाया जा सकता है.

पति से प्रेम का मतलब है पति के अधूरे कामों को पूरा करना और मसाको ने यह कर दिखाया. वह अकेली इस लड़ाई में लगी रही और उस के दबाव में आखिर में जून, 2021 में सरकार ने तोशियो अकागी का तैयार किया डौजियर रिलीज किया, जिस में सैकड़ों ईमेल हैं जो पूर्व प्रधानमंत्री की पत्नी के कारनामों का परदाफाश करते हैं. तोशियो इस क्षेत्र के एक दफ्तर में अधिकारी था जहां की जमीन एकी ने खरीदी थी.

मसाको ने अपने पति की आत्महत्या के लिए सरकारी दबाव को जिम्मेदार ठहरा कर मुआवजा भी मांगा था. उस की इच्छा थी कि कोई भी सरकारी अफसर कागजी फाइलों में बंद गुप्त रहस्यों को छिपाने के लिए आत्महत्या करने को मजबूर न हो.

इस मामले ने वर्तमान प्रधानमंत्री पर दबाव बढ़ा दिया है कि मामले की फिर से जांच हो और अगर पूर्व प्रधानमंत्री की पत्नी ने कोई हेराफेरी की है तो सही कदम उठाया जाए.

कहने को तो जापानी कानून की तरह हमारे यहां भी राइट टु इनफौर्मेशन कानून है पर आमतौर पर वहां से भी गोलमोल उत्तर मिलते हैं. प्रधानमंत्री केयर फंड के बारे में तो भारत सरकार ने बताने से इनकार कर दिया है, जबकि इस में जबरन पैसा डलवाया गया था पर अफसोस हमारे यहां मसाको अकागी कहां है? ●

पहनो और इतराओ: औरतों के अंडरगारमैंट्स बाहरी ड्रैस जैसे ही फैशन के फैसले हैं. चाहे बहुत से लोग अंडरगारमैंट के विज्ञापन को सैक्सी कहें, यह औरतों की आजादी का हिस्सा है. जैसे कोई बढ़ी दाढ़ी या सवा लाख के सूट को व्यक्तित्व की पहचान मानता है, वैसे ही औरतों के लिए लौंजरी है. इंगलैंड के एम ऐंड एस ब्रैंड ने स्किन कलर जैसी या कौंट्रास्ट वाली लौंजरी से कोविड के बाद के दिनों में शरीर के गठन पर इतराने का मौका दिया है.

only books magazine

तब दिखावेबाजी ज्यादा थी: इस पोर्न फोटो को एक पोर्न साइट ने कलर कर के पड़दादा के टाइम की सनसनी फैलाने वाली फिल्मों को फिर से जिंदा करने का काम किया है. 1896 में स्क्रीन पर पहला सैक्सी सीन तो आज की धार्मिक फिल्मों में और धार्मिक औरकैस्ट्रा मंच पर पेश किए जाने वाले सीनों के मुकाबले बहुत सीधासादा है. वैसे उस युग में भी पूरी तरह पोर्न फिल्में बनने लगी थीं पर उन्हें देखने के लिए बंद अंधेरे कमरों और प्रोजैक्टरों की जरूरत होती थी. पोर्न औरतों की गुलामी है या अपने बदन को अपनी मरजी से दिखाने के मौलिक अधिकार का कदम, यह अभी भी बहस का हिस्सा है.

कला दिखाइए पर मास्क पहन कर: वाशिंगटन के औबर्न शहर में मिस पैसिफिक बौलरूम डांस कंपीटिशन फिर स्टेज पर गया है पर मास्क पहने. कोविड पर अच्छाखासा नियंत्रण है पर फिर भी वैज्ञानिक ढील देने की सिफारिश नहीं कर रहे क्योंकि कोरोना वायरस भी तरहतरह की मुद्राएं खुद ही तैयार करने में सक्षम है. अब नाचिए, गाइए पर मुंह ढक कर.

— PRESENTING —

NEW

BORGES®
MASTERS SINCE
-1896-

STRESS RELIEF
OLIVE *leaf*
INFUSION

2x antioxidants
than green tea

4x Vitamin C
than green tea

Zero added flavour
only real leaves

Zero caffeine

BORGES
STRESS RELIEF
OLIVE leaf
INFUSION
CLASSIC FLAVOUR

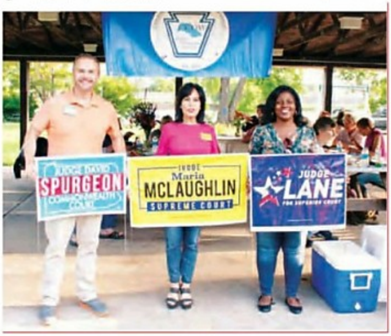
Olive leaf infusion is made from Olive leaves that are rich in anti-oxidants and phenols like Oleuropein which is known to regulate blood pressure levels and hence relieve stress.

For enquiries or orders,
Call or Whatsapp on 9958946719

SCAN TO BUY on
amazon.in

जनता के बीच रहो : अमेरिका में जजों की नियुक्ति भी बहुत स्तरों पर कई राज्यों में इलैक्शन से होती है और दोनों बड़े दल अपनेअपने कैंडिडेट उतारते हैं. बजाय प्रधानमंत्री, गृहमंत्री या कानूनमंत्री के जूते चूमने से जनता के सामने जाना ज्यादा अच्छा है. ये 3 उम्मीदवार पैनिसवेलिया राज्य के सुप्रीम कोर्ट के लिए लड़ रहे हैं और एक पिकनिक पर इन्हें आम लोगों से मिलने के लिए बुलाया गया. इन में से एक तो 2 बच्चों की मां भी है.

30
KM/H
30
KM/H


JUDGE DAVID
SPURGEON
COMMONWEALTH COURT
JUDGE
Maria
MCLAUGHLIN
SUPREME COURT
JUDGE
LANE
FOR SUPERIOR COURT

दुर्घटना से सावधानी भली : राजस्थान की एमपी दिया कुमारी ने लव 30 कैंपेन को अपना समर्थन दिया है. यह कैंपेन में स्पीड लिमिट 30 करने की वकालत कर रही है ताकि जानलेवा ऐक्सीडैंट न हों. कुछ बड़ी गाड़ियों के मालिक भुनभुनाएंगे, क्योंकि उन्होंने गाड़ी ही इसलिए खरीदी थी कि वह सैकंडों में 60 की स्पीड पकड़ सकती है. अब पूरा शहर 30 के लपेटे में आ गया तो गाड़ी का ट्रायल क्या अपने ड्राइव वे में करेंगे ?

यह नहीं तो जिंदगी नहीं : डैमोक्रेसी का मजा यही है कि अपनी मांग आप सरकार या ऐंपलायर के सामने रख सकते हैं. कैलिफोर्निया, अमेरिका की दाइयों यानी डिलिवरी सहायकों का वेतन हाल में बढ़ाया गया और उन के काम को ज्यादा महत्त्व का माना गया. अब दुनियाभर में हैल्थ केयर को आदर की निगाह से देखा जा रहा है क्योंकि अब एहसास हो गया है कि वे नहीं तो जिंदगी नहीं. अब पंडितों को छोड़ो, डाक्टरों, नर्सों, ऐंबुलैंस ड्राइवरों की चिंता करो. एक लूटता है, दूसरा जिंदगी देता है.

UNIONS FOR ALL
UNITED
PROVIDERS

डांस से बेहतर कोई ट्रेनिंग नहीं : प्रैगनैंसी के बाद डिलिवरी में पूरे शरीर की बहुत सी मसल्स को अतिरिक्त काम करना पड़ता है और इस के लिए डांस से बेहतर कोई ट्रेनिंग नहीं हो सकती. डांस के रिद्म वाले मूवमैंट गर्भ के दौरान पोस्चर को ढंग से रखने की प्रैक्टिस कराते हैं और होने वाली मां लगभग अंत तक दफ्तर और घर दोनों के काम कर सकती है. हमारे यहां योगायोगा का हल्ला ज्यादा मचता है पर उस का उद्देश्य सिर्फ गर्भवती को पूजापाठ के लिए तैयार रखना होता है. योग सिखाने वाला गुरु होता है, ट्रेनर नहीं और वह जम कर पोंगापंथी का पाठ पढ़ाता है ताकि फीस के साथ दक्षिणा भी मिले. ●

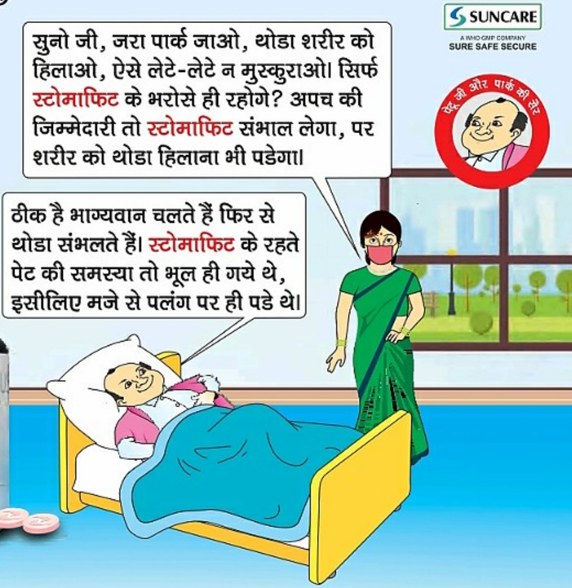
इस फीचर में पाठकों के खींचे फोटो भी यदाकदा प्रकाशित किए जा सकते हैं. अपने फोटो केवल मेल पर editor@delhipress.biz पर भेजें. फोटो के साथ विवरण हो पर हम कैप्शन अपनी विशिष्ट शैली में ही प्रकाशित करेंगे.

STOMAFIT®

लिक्विड व टैबलेट

New Pack
अपच व ऐसीडिटी से तुरंत आराम
ANTACID LIQUID WITH BISMUTH & BELLADONNA
STOMAFIT
LIQUID
KEEPS STOMACH FIT
STOMAFIT
CHEWABLE

450ML, 200ML, 100ML, 90 TABLETS


SUNCARE
A WHO GMP COMPANY
SURE SAFE SECURE
पेटू जी और पार्क की सैर
सुनो जी, जरा पार्क जाओ, थोडा शरीर को हिलाओ, ऐसे लेटे-लेटे न मुस्कुराओ। सिर्फ स्टोमाफिट के भरोसे ही रहोगे? अपच की जिम्मेदारी तो स्टोमाफिट संभाल लेगा, पर शरीर को थोडा हिलाना भी पडेगा।
ठीक है भाग्यवान चलते हैं फिर से थोडा संभलते हैं। स्टोमाफिट के रहते पेट की समस्या तो भूल ही गये थे, इसीलिए मजे से पलंग पर ही पडे थे।

HAEMOCAL®

Delicious Taste

ग्लूकोज़ से भरपूर आयरन टॉनिक

जिस प्रकार बच्चों के भावनात्मक विकास की पूर्ति माता-पिता करते हैं। उसी प्रकार बच्चों में आयरन और फोलेट की कमी को हेमोकॉल दूर करता है। बढती उम्र में बच्चों को आयरन और फोलेट की जरूरत होती है जो उन्हें हेमोकॉल में मिलता है। साथ ही माता-पिता अपने भाग-दौड भरी जिंदगी में शरीर का ध्यान नहीं रख पाते। उनकी रोजाना की आयरन और फोलेट की जरूरतों का ध्यान हेमोकॉल रखता है।

New Pack
HAEMOCAL
Delicious Taste
Iron Tonic with Folic Acid
शहद सा गाढा
संतरे सा स्वाष्टि

HAEMOCAL-Z जिंक के साथ उपलब्ध(450ml)

300ML, 450ML

भूख न लगना, साधारण कमजोरी, बवासीर से एनीमिया, बच्चों में कमजोरी व थकावट, गर्भावस्था में खून की कमी, मासिक धर्म तथा कोविड-19 से आई कमजोरी को दूर करने में सहायक

हेमोकॉल खरीदने के लिए स्कैन करें

अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें:

सनकेयर फार्मूलेशन्स प्रा. लि.

फोन:8447977889/999, 011-46108735, मेल:info@stomafit.com

सभी प्रमुख ऑनलाईन फार्मेसीयों पर उपलब्ध

स्टोमाफिट खरीदने के लिए स्कैन करें

जिन मुश्किल परिस्थितियों में बड़े भी पस्त हो गए हैं उन में अपने बच्चे को कैसे मोटिवेट रखें, जानना नहीं चाहेंगी...

रिवार्ड थेरैपी

संवारें बच्चों का भविष्य

Rajeev

only books magazine

आज जितना चुनौतीपूर्ण माहौल हमारे लिए है, उस से भी कहीं ज्यादा हमारे बच्चों के लिए है. हम तो इतने समझदार हैं कि कैसे खुद को समझना है, कैसे परिस्थितियों को हैंडल करना है, कैसे खुद को मोटीवेट करना है, हमें पता है और हम आसानी से उसे डील कर लेते हैं.

लेकिन हमारे बच्चे नहीं समझ पाते कि कैसे अलगअलग परिस्थितियों से निबटें. इस कारण वे जिद्दी व गुस्सैल हो जाते हैं. यह उन के कौन्फिडैंस को कम करता है और आगे चल कर इसी तरह के व्यवहार की वजह से वे खुद को दूसरों से कम आंकने लगते हैं.

ऐसे में हमारी जिम्मेदारी बनती है कि हम अपने बच्चों को रिवार्ड थैरेपी दें ताकि वे इस नैगेटिव माहौल में खुद को खुश रखने के साथसाथ कुछ नया लर्न कर पाएं. जो आगे चल कर उन के काम आए.

क्या है रिवार्ड थैरेपी

आप सोच रहे होंगे कि रिवार्ड थैरेपी होती क्या है. तो आइए इसे इस तरह जानते हैं. जब भी हमें किसी चीज के लिए रिवार्ड मिलता है, कोई हमारी पीठ थपथपाता है या फिर लोगों के सामने हमें वैलडन जैसे शब्दों से नवाजा जाता है तो हमें बहुत ज्यादा खुशी होती है और हम इस रिवार्ड को पा कर आगे और भी अच्छा करने के बारे में सोचते हैं और पूरी मेहनत से उसे करते भी हैं.

ठीक उसी तरह से बच्चों के लिए भी यह रिवार्ड थैरेपी है, जो उन्हें नई चीजों को सिखाने के साथसाथ रिवार्ड के जरीए उन्हें आगे बढ़ाने और बेहतर काम करने व उन के कौन्फिडैंस को बढ़ाने का काम करती है. तो जानते हैं बच्चों को रिवार्ड थैरेपी देने के लिए आप क्याक्या करें.

मिनी शैफ को करें ऐप्रिशिएट

आज माहौल ऐसा है कि बच्चे व पैरेंट्स हर समय एकसाथ हैं. ऐसे में जब बच्चे घर से बाहर नहीं निकल पा रहे हैं तो उन्हें बोरियत होनी स्वाभाविक है. ऐसे में अगर वे आप के साथ किचन में आप की भले ही थोड़ीबहुत मदद करवाएं, जैसे उन्हें आप को देख कर किचन में रोटी बेलने का शौक आए तो आप उन्हें मना न करें. बल्कि अपनी देखरेख में उन्हें वह काम करने दें.

भले ही उन की रोटी गोल न बने या फिर उन के किचन में आप के साथ काम में हाथ बढ़ाने से आप का काम थोड़ा बढ़े, लेकिन आप उन्हें करने दें, क्योंकि इस से उन में किचन में काम करने की थोड़ी आदत पड़ेगी.

जब भी वे खुद से कुछ बनाएं तो उन का हौसला बढ़ाएं जैसे तुम ने तो मुझ से भी अच्छा काम किया है. आज तो हम तुम्हारी बनाई हुई रोटी ही खाएंगे और उन्हें भी मजाकमजाक में एहसास करवाएं कि जिस तरह उन्होंने उन की मेहनत की कद्र की है, उसी तरह उन्हें भी घर में बने खाने को पूरे मन से खाना चाहिए.

आप उन्हें उन की मेहनत का रिवार्ड देने के लिए उन की बनाई रोटी की पिक को अपनी फैमिली व फ्रैंड्स से शेयर करें. सब के सामने उन की तारीफ करें. इस से जब उन्हें और लोगों की भी तारीफ मिलेगी तो उन का कौन्फिडैंस बढ़ने के साथसाथ उन्हें जो खुशी मिलेगी उस का आप अंदाजा भी नहीं लगा पाएंगे. इस रिवार्ड से आगे भी वे किचन के काम में हाथ बंटाने के साथसाथ धीरेधीरे आप के काम की वैल्यू भी समझने लगेंगे.

टेबल मैनर्स पर दें प्ले गेम रिवार्ड

बच्चों को टेबल मैनर सिखाना बहुत जरूरी होता है वरना बचपन से बिगड़ी उन की यह आदत आगे चल कर उन के मजाक बनने का कारण बन सकती है. इसलिए उन्हें सिखाएं कि बच्चो अगर तुम टेबल पर मैनर्स जैसे खाने से पहले अपने हैंड्स को वाश करना, सब के आने के बाद ही खाना शुरू करना, मुंह खोल कर व आवाज निकालनिकाल कर खाना नहीं खाना, खाते वक्त गैजेट्स से दूरी बनाना, बरतनों को बजाना नहीं इत्यादि बातों का ध्यान रखोगे तो हम आप के साथ हर रोज आधा घंटा आप की पसंद की गेम खेलेंगे.

यकीन मानिए इस से आप के बच्चे खुशीखुशी इन सब चीजों को करेंगे और जब आप उन्हें खुद से इन सब चीजों को करते देखें तो उन के साथ उन की पसंद का गेम खेलने के साथसाथ सब के सामने उन्हें शाबाशी भी जरूर दें. इस से उन में टेबल मैनर्स भी डैवलप होंगे और उन का मनोबल भी बढ़ेगा.

हैल्दी हैबिट्स डालें मजेदार तरीके से

बच्चे हाथ धोने, हैल्दी फूड खाने के बढ़े चोर होते हैं. इन चीजों के लिए हर समय उन के पीछे दौड़ना ही पड़ता है और कई बार मजबूरी वश तंग आ कर हम उन्हें जो मन करता है, वही बना देते हैं, उन की मरजी का करने देते हैं. लेकिन आप के लिए जरूरी है कि आप उन्हें डांट कर नहीं बल्कि खेलखेल में मजेदार तरीके से उन में हैल्दी हैबिट्स डालें.

जैसे हाथ धोने के लिए हैंड वाश सौंग की मदद लें. उन से कहें कि इट्स टू वाश योर हैंड्स, फर्स्ट रब, रब, रब योर हैंड्स बेबी, सैकंड वाश योर हैंड्स प्रौपरली, थर्ड ड्राई योर हैंड विद टौवेल, फोर्थ जौइन अस विद योर जर्म फ्री हैंड्स.

इस तरह के फन सौंग्स बच्चों में हैंड वाश की हैबिट्स डालने का काम करेंगे. इस के लिए आप फन कलर्स व शेपस वाले सोप्स की भी मदद ले सकती हैं, क्योंकि इस तरह की चीजें बच्चों को अपनी ओर अट्रैक्ट करने का काम करती हैं. वहीं लिक्विड्स सोप्स भी बड़े काम के साबित होते हैं, क्योंकि इन की फन लुकिंग बोटल्स के साथ इन का लिक्विड टैक्स्चर बच्चों को बहुत अच्छा लगता है.

अगर बच्चे इस तरह की चीजें आप के बिना कहे खुद से करने लगें तो उन्हें रिवार्ड्स के रूप में कभी हग करें तो कभीकभार उन्हें अपने मन का भी करने दें.

उन में खानेपीने की हैल्दी हैबिट को विकसित करने के लिए आप को भी उन के साथ बच्चा बनना होगा. जैसे अगर आप ने लौकी की सब्जी बनाई है तो आप बोलें कि अगर आप मेरे साथ इसे फिनिश करोगे तो मम्मीपापा आप के साथ रन करेंगे, डांस करेंगे.

लेकिन तभी जब आप उन की सुनोगे. इस से धीरेधीरे वे खेलखेल में सबकुछ खाना सीख

अपनाएं ये ट्रिक्स

घर पर रहने के कारण बच्चों का ज्यादा से ज्यादा समय कभी औनलाइन क्लासेज के कारण तो कभी लैपटौप के सामने तो कभी वे खुद का ऐंटरटेनमैंट करने के लिए टीवी व फोन का सहारा लेते हैं, जिस से बच्चों को स्ट्रैस, डिप्रैशन, एडिक्शन व इमोशनल प्रौब्लम्स का सामना करना पड़ता है.

ऐसे में उन के इस स्क्रीन टाइम को कम करने के लिए आप उन के साथ स्टोरी टैलिंग, डांस कंपीटिशन करें, अपनी पसंद के सब्जैक्ट पर कुछ शब्द बोलने को कहें. सब मिल कर इन गेम्स के विजेता को देने के लिए ट्रौफी बनाएं, फिर जो इस कंपीटिशन में फर्स्ट आएगा, उसे यह ट्रौफी अपने हाथों से दें.

इस से बच्चे कभी जीत कर खुद इस ट्रौफी को हासिल करेंगे और कभी जीत का ताज अपनों को देंगे. इस से उन में अंदर से जीतने का भाव पैदा होगा और समझ विकसित होगी कि हारजीत जीवन का एक हिस्सा है. लेकिन हारने के बाद भी जीतने के लिए हमें प्रयास करना कभी नहीं छोड़ना चाहिए.

सकते हैं. उन की इस गुड हैबिट को टीचर्स व बच्चों के सामने भी शेयर करें ताकि अपनी इस तारीफ को सुन कर बच्चे सबकुछ फनफन में खाना सीख लें.

मिलेगा टीवी टाइम का मौका

बच्चों की पढ़ाई की चिंता हर पेरैंट्स को होती है. इसलिए हर समय उन के आगेपीछे भागते रहते हैं. कभी क्लास अटैंड करवाने के लिए तो कभी होमवर्क पूरा करवाने के लिए. ऐसे में आप उन से कहें कि अगर तुम ने अच्छे से रोज टाइम पर होमवर्क फिनिश कर लिया तो तुम्हें टीवी देखने का मौका मिलेगा. शायद ही कोई बच्चा ऐसा होगा जो इस रिवार्ड को हाथ से जाने दे. इस से बच्चे समय पर होमवर्क को कंप्लीट करने के लिए जीतोड़ मेहनत करेंगे. इस से उन में समय पर होमवर्क कंप्लीट करने की हैबिट भी डैवलप होगी और उन्हें इस के बाद टीवी के जरीए खुद का फन करने का भी मौका मिलेगा.

धीरेधीरे आप उन में इस डैवलप हुई हैबिट की चर्चा दूसरों के सामने भी करें, जिस से वे अपनी तारीफ सुन कर अपने हर काम को समय पर करने लगें. रिवार्ड के रूप में टीवी टाइम का मौका बच्चों के हाथ में उन की पसंद की चीज लगना होगा. लेकिन दिए रिवार्ड का टाइम जरूर फिक्स करें.

क्रिएटिविटी को उभारें

बच्चों को छोटीछोटी चीजों से कुछकुछ करना अच्छा लगता है. ऐसे में यह आप की जिम्मेदारी है कि जब भी वे कुछ क्रिएटिव करें जैसे फन फैमिली फोटो बनाएं, पेपर से बोट बनाने की कोशिश करें, कलर्स से कुछकुछ बनाएं, वैजिटेबल्स से पेंटिंग बनाने की कोशिश करें, तो आप को भले ही उन का बनाया हुआ समझ न आए, लेकिन फिर भी आप उन्हें शाबाशी दें कि उन्होंने तो यह बहुत अच्छा बनाया है. कहां से सीखा, मुझे भी सिखाना.

भले ही आप के लिए ये छोटे शब्द हों, लेकिन बच्चों के मन पर इन शब्दों का बहुत गहरा व अच्छा प्रभाव पड़ता है. इस के लिए आप उन्हें रिवार्ड के तौर पर उन की पसंद की हैल्दी डिश बना कर सर्व कर सकती हैं, जिसे देख वे फूले नहीं समाएंगे. आप उन की इस छोटी क्रिएटिविटी को हमेशा आंखों के सामने रखने के लिए चार्ट पेपर को डैकोरेट कर के उस पर इस की कटिंग लगा सकती हैं. फाइल को डैकोरेट कर के उस में इसे लगा सकती हैं.

समझदारी पर दें स्टीकर रिवार्ड

अकसर बच्चों की यह आदत होती है कि वे हर काम अपने पेरैंट्स पर छोड़ देते हैं जैसे बैड से उठे तो चादर ठीक नहीं करी, उस पर खेल कर टौएज वहीं पर रख दिए. मम्मीपापा के साथ छोटामोटा सामान उठाने में मदद नहीं की. ऐसे में उन्हें इन चीजों के बारे में समझाइए कि खुद से अपने छोटेछोटे काम करना कितना जरूरी है. इस से आप आत्मनिर्भर भी बनेंगे और आप को खुद से चीजें करने में खुशी भी मिलेगी.

आप उन्हें जैसे बैड पर छोटेछोटे कपड़ों में फोल्ड लगा कर उन्हें जगह पर रखना सिखाएं और फिर वही काम करने को कहें. सोने से पहले चादर को खुद से ठीक करने को कहें और उन के हर दिन अच्छा काम करने पर उन की पसंद का 1 स्टीकर दें. उन से कहें कि जब आप ये 6 स्टीकर्स कलैक्ट कर लेंगे तो उस दिन आप की पसंद की डिश बनाई जाएगी. इस कारण से वे खुद से ही अच्छी व समझदारी भरी चीजें करने का प्रयास करेंगे क्योंकि रिवार्ड पाने के लिए बच्चे खुद से ही अपना बैस्ट देने की कोशिश करते हैं.

महंगे रिवार्ड न दें

भले ही आप के परिवार में पैसों की कमी न हो तो भी बच्चों को कुछ सिखाने व कुछ अच्छा काम करने पर महंगे रिवार्ड्स देने का लालच न दें, बल्कि इस के लिए ऐप्रिशिएट करने वाले वर्ड्स, उन की पसंद की डिश बनाएं, उन के साथ उन की पसंद का गेम खेलें, उन के साथ बैस्ट टाइम स्पैंड करें, सब के सामने उन के काम की सराहना करने जैसे रिवार्ड्स दें वरना महंगे रिवार्ड्स जैसे महंगा टौएज देने की लत से वे इस का मिसयूज भी कर सकते हैं, जो आगे चल कर आप के लिए परेशानी का कारण बन सकता है.

आप भी इन बातों का रखें ध्यान

इस संबंध में जानते हैं मनोवैज्ञानिक अनुजा कपूर से:

उन की गलती से न हों इरिटेट: बहुत बार बच्चे कुछ नया करने के चक्कर में इतनी चीजें व इतना काम बिगाड़ कर रख देते हैं कि जिस से पेरैंट्स उन पर झुंझला जाते हैं और इस चक्कर में उन की मेहनत को भी नजरअंदाज कर देते हैं. इस से बच्चों का मनोबल कम होने के साथसाथ वे कुछ भी नया करने के बारे में कई बार सोचते हैं.

इस का प्रभाव उन की क्रिएटिविटी पर पड़ता है. इसलिए आप उन्हें प्यार से समझाएं और उन के वर्क की सराहना जरूर करें क्योंकि आप भी तो अच्छे काम पर सराहना की उम्मीद करती होंगी.

खुद पर भी ध्यान दें: अधिकांश पेरैंट्स की यह हैबिट होती है कि वे अपने बच्चों को तो सब चीजें सिखाना चाहते हैं, लेकिन खुद ही उन बातों पर अमल नहीं करते हैं. इसलिए जिन अच्छी चीजों को आप अपने बच्चों को सिखाने की कोशिश कर रहे हैं, उन्हें खुद भी करें. तभी आप अपने बच्चों को अच्छी शिक्षा दे पाएंगे.

उन के साथ समय बिताएं: सोचिए आप को जिस से बात करने का मन हो और वह आप को समय न दे, तो आप अधूराअधूरा महसूस करेंगे, आप को अंदर से अच्छा नहीं लगेगा. ठीक उसी तरह अगर आप बस अपने बच्चों को खुश करने के लिए उन्हें गिफ्ट्स देते रहें, लेकिन उन के मन की नहीं सुनेंगे, उन के साथ समय नहीं बिताएंगे तो उस के पास लग्जरी का सारा सामान होते हुए भी वे खुद को अकेला महसूस करेंगे, हर समय दुखी रहेंगे.

लेकिन अगर आप उन के साथ समय बिताएंगे, उन के मन की सुनेंगे या फिर उन की पसंद का काम करेंगे तो मूड को ठीक करने वाला व प्लेजर हारमोन जैसे सैरोटोनिन और डोपामाइन रिलीज होता है, जिस के कारण हम किसी भी काम को पूरी ऐक्साइटमैंट के साथ कर पाते हैं यानी ये हारमोंस मैंटल हैल्थ का ध्यान रखने का काम करते हैं और आप को खुश रखते हैं. इसलिए जरूरी है कि आप अपने साथसाथ अपने बच्चों को भी खुश रखें. इस के लिए उन के साथ क्वालिटी टाइम स्पैंड करें. **-पारुल भटनागर** ●

DELHI
PRESS
MAGAZINES

गृहशोभा
सचेत, सक्षम, सफल, स्मार्ट

चेहरे की सुंदरता बढ़ाने व गरमियों में खूबसूरत दिखने के आसान व बेहतरीन घरेलू टिप्स.

पाक्षिक पत्रिका

सब्सक्रिप्शन के लिए टोलफ्री नंबर 1800 103 8880 पर संपर्क करें या http:www.delhipress.in/subscribe देखें.

only books magazine

सौंदर्य समस्याएं

मैं कोरोना से रिकवरी के बाद बाल झड़ने से परेशान हूं. प्लीज मुझे सलाह दें कि मैं अपने बालों की केयर कैसे करूं?

इस समस्या को 'टेलोजन एफ्लुवियम' के नाम से जाना जाता है. इस के कारण किसी बीमारी या सदमे की वजह से कुछ समय के लिए हेयर फौल होने लगता है. इस के कारण बौडी के सिस्टम को शौक मिलता है. इस से हेयर की नई ग्रोथ बंद हो जाती है और कुछ समय बाद बाल गिरने लगते हैं.

कोविड-19 से ठीक होने के बाद कुछ हफ्ते या महीनों तक उन के बाल झड़ते रहते हैं क्योंकि वे उस शौक से बाहर नहीं आ पाते हैं. जब मरीज धीरेधीरे शारीरिक रूप से ठीक होने लगते हैं तब उन के बालों की ग्रोथ वापस आ जाती है.

इसलिए तब तक आप खानेपीने में प्रोटीन लें जो बौडी और हेयर के लिए बेहद जरूरी हैं. आयरन, विटामिन डी और दूसरे न्यूट्रिएंट्स का सेवन भी जरूर करें जो बालों की ग्रोथ को बढ़ावा देते हैं. बालों को झड़ने से रोकने के लिए ताजा ऐलोवेरा को मिक्सी में पीस कर जितना जैल है उस में $^1/_4$ औलिव औयल मिला कर स्कैल्प में रोज मसाज करें.

मसाज के बाद सिर पर एक शौवर कैप पहन लें और इसे करीब 1 घंटे बाद शैंपू से धो लें. इस के नियमित उपयोग से बालों का झड़ना कम होता है.

कोविड-19 जैसी पैंडेमिक में लौकडाउन के समय हर वक्त घर में रहने से मेरे चेहरे का ग्लो खत्म होता जा रहा है. क्या इसे वापस लाया जा सकता है?

कोविड-19 में फिजीकल ऐक्टिविटी में कमी का इफैक्ट स्किन और हेयर्स पर पड़ता है. फिजीकल ऐक्टिविटी की वजह से बौडी में बनने वाली ऐनर्जी से मैटाबोलिज्म अच्छा रहता है.

आप का मैटाबोलिज्म कम न पड़े इस के लिए आप घर में ही वर्कआउट करें. भोजन में प्रोसैस्ड फूड की जगह आप नारियल का पानी या फिर ताजा जूस शामिल करें. इस के अलावा ताजे फल और सब्जियां खाएं.

स्किन का ग्लो बढ़ाने के लिए आप एक खीरा, टमाटर और आलू को धो कर उन्हें मिक्सी में पीस लें. आप इसे आइसट्रे में डाल कर जमा दें. जब सुबह आप अपना काम शुरू करें तो एक क्यूब से चेहरे पर मसाज करें और उसे सूखने दें. थोड़ी देर बाद धो लें.

आप की त्वचा चमकती रहेगी. शरीर का ब्लड सर्कुलेशन बढ़ाने और डैड स्किन निकलने के लिए 1 छोटे चम्मच बेसन में $^1/_2$ चम्मच दलिया/सूजी मिला लें. अगर आप की त्वचा औयली है तो इस में गुलाबजल मिला लें. अगर आप की त्वचा नौर्मल है तो इस में दही मिला लें. वहीं अगर बेहद रूखी है तो इस में मलाई मिला कर मसाज करें. इस से आप की त्वचा पर फौरन रौनक आ जाएगी.

मेरे पेट पर बाल हैं. उन के कारण मैं शौर्ट टौप या ब्लाउज नहीं पहन पाती. क्या मैं उन्हें शेविंग से हटा सकती हूं?

जी नहीं, आप रेजर के इस्तेमाल से उन्हें नहीं हटा सकतीं क्योंकि इस से दोबारा और अधिक बाल आ जाएंगे. यदि आप के पेट पर कम बाल हैं तो आप उन को ब्लीच कर सकती हैं. ब्लीच से बाल हलके रंग के हो जाएंगे. जब तक ये बाल हलके दिखेंगे तब तक परेशान होने की जरूरत नहीं है.

आप इन्हें दूर करने के लिए हेयर रिमूवल क्रीम का इस्तेमाल कर सकती हैं. केवल इस बात का ध्यान रखें कि जो क्रीम आप उपयोग में ले रही हैं वह आप की स्किन को सूट करे. आप पेट के बाल वैक्सिंग से हटाने के लिए पल्स लाइट लेजर के उपयोग भी कर सकती हैं.

लौकडाउन में फेस मास्क के कारण मेकअप पूरी तरह बिगड़ जाता है. क्या मास्क के साथ मैं मेकअप नहीं कर सकती?

मास्क के साथ मेकअप टिकाने के लिए आप मैट फिनिश और लौंग वेयरिंग फाउंडेशन तथा कंसीलर यूज करें. इस से आप का मेकअप फैलेगा नहीं.

ये दोनों आप की स्किन में अच्छी तरह से मिक्स हो जाते हैं और सैटल हो कर ड्राई फिनिश लाते हैं. आप को बेस मेकअप करने से पहले लाइट वेट, हाइड्रेटिंग प्राइमर का इस्तेमाल करना होगा. इस से आप की स्किन क्लीयर और स्मूथ भी लगेगी.

मेकअप अप्लाई करने के बाद आप को अपने चेहरे पर मेकअप स्पंज या बड़े फ्लकी ब्रश की मदद से थोड़ा लूज पाउडर पूरे फेस और गरदन पर लगाना होगा. बहुत ही थोड़ा हलका पाउडर लगाने से आप की स्किन अच्छी लगेगी और आप का मेकअप भी पूरा दिन बरकरार रहेगा. इस के बाद आप पाउडर के ऊपर सैटिंग स्प्रे करें. इसे सूखने दें. इस के बाद ही मास्क लगाएं ताकि आप का मेकअप सही रहे.

लिपस्टिक के फैलने की गुंजाइश कम करने के लिए मैट फौर्मूला या फिर लिक्विड लिपस्टिक जिस में हाइड्रेटिंग इनग्रीडिऐंट्स हों यूज करें. यह आप के लिप्स को ड्राई होने से बचाता है.

एक विकल्प के रूप में आप परमानैंट लिपस्टिक भी लगवा सकती हैं. आप के चेहरे पर सिर्फ आप की आंखें ही होती हैं जो मास्क पहनने के बाद भी नजर आती हैं. इस के लिए आप कुछ भी ट्राई कर सकती हैं.

सौफ्ट स्मोकी आईज से ले कर कलरफुल आईशैडो, ग्राफिक आईलाइनर्स से कुछ भी ट्राई कर सकती हैं. अपनी आईब्रोज को फिल करना और लैशेज पर मसकारा लगाना न भूलें.

*-समस्याओं के समाधान ऐल्प्स ब्यूटी क्लीनिक की फाउंडर डाइरैक्टर **डा. भारती तनेजा** द्वारा* ●

पाठक अपनी **समस्याएं इस पते पर भेजें :** गृहशोभा, **ई-8**, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055.
SMS, व्हाट्सऐप मैसेज या व्हाट्सऐप औडियो से अपनी समस्या 9650966493 पर भेजें.

प्रसवपूर्व कैसे करें देखभाल

एक रिसर्च के अनुसार, जिन महिलाओं की प्रसव पूर्व केयर नहीं होती है, उनके बच्चे सामान्य बच्चों की तुलना में वजन में कम होने के साथसाथ उनमें मृत्यु का खतरा भी कहीं अधिक होता है. इसलिए प्रैगनैंसी में केयर है जरूरी.

डॉक्टरी जांच है जरूरी

जैसे ही आपको अपनी प्रैगनैंसी के बारे में पता चले तो आप तुरंत ही डाक्टर के पास जाएं, ताकि जरूरी जांच से प्रैगनैंसी कंफर्म हो सके और सभी जरूरी टेस्ट्स समय पर हो पाएं. साथ ही पेट में पल रहे शिशु को पोषण देने के लिए व मष्तिक व रीढ़ की हड्डी में जन्म दोष को रोकने के लिए जरूरी विटामिंस, जिसमें फोलिक एसिड का अहम रोल होता है आदि को समय पर शुरू किया जा सके. ताकि मां और बच्चे में किसी तरह की कमी न रहने पाए.

समयसमय पर टेस्ट करवाएं

प्रैगनैंसी को 3 ट्राइमेस्टर में बांटा गया है. जिसमें पहली स्टेज पहले हफ्ते में 12 हफ्ते की होती है. दूसरी स्टेज 13 हफ्ते से 26 हफ्ते की होती है. और आखिरी यानि तीसरी स्टेज 27 हफ्ते से शुरू हो कर आखिर तक मानी जाती है. इस दौरान शिशु में कोई जेनरिक दोष तो नहीं है, सही से अंगों का विकास तो हो गया है, दिल की धड़कन, ब्लड टेस्ट जैसी चीजों की समयसमय पर जांच की जाती है. ताकि समय पर परेशानी के बारे में पता लगाकर सही समय पर इलाज शुरू किया जा सके. इसलिए आप इस दौरान टेस्ट्स में लापरवाही बिलकुल न करें. जो टेस्ट जब करवाना है उसे तभी करवाएं. वरना थोड़ी सी देरी आप पर भारी पड़ सकती है.

वीकली चेकअप

प्रैगनैंसी का समय बहुत ही चैलेंजिंग होता है. इस दौरान शरीर में कई तरह के बदलाव होते रहते हैं. जैसे अचानक से शरीर के तापमान का बढ़ना, ब्लड प्रेशर का बढ़ना व कम हो जाना, वजन का कम होने जैसे लक्षण. इसलिए आप इन्हें वीकली मोनिटर करने के लिए घर पर ही इन्हें मापने की मशीन लाएं. और अगर संभव न हो तो इन्हें रेगुलर मोनिटर करवाते रहें. ताकि जरा भी गड़बड़ी होने पर एडवांस्ड ट्रीटमेंट देकर आपकी व बच्चे की सुरक्षा की जा सके.

डाइट हो न्यूट्रिएंट्स से भरपूर

आपको सामान्य महिला की तुलना में हर रोज 300 से 500 कैलोरीज ज्यादा लेने की जरूरत है. बता दें कि प्रैगनैंट महिला को रोज 60 ग्राम प्रोटीन, 35-40 मिलीग्राम आयरन, 1000 मिलीग्राम कैल्शियम व 400 माइक्रोग्राम फोलिक एसिड लेने की जरूरत होती है. इसके लिए आप डाक्टर द्वारा दिए गए डाइट चार्ट की मदद लें या फिर समयसमय पर डाक्टर से अपनी डाइट के बारे में सलाह लेते रहें.

बॉडी को रखें एक्टिव

प्रैगनैंसी कोई बीमारी नहीं है, जो आप पूरे 9 महीने कुछ नहीं कर सकते. अगर आपकी प्रैगनैंसी में किसी भी तरह का कोई कॉम्प्लिकेशन नहीं है और डाक्टर आपको एक्टिव रहने के लिए लाइट एक्सरसाइज, की की सलाह देते हैं तो आप इसे अपने डेली रूटीन में जरूर शामिल करें. क्योंकि इससे एक तो नार्मल डिलीवरी में मदद मिलेगी और दूसरा आपकी एनर्जी बूस्ट होने से आप चीजों को ज्यादा अच्छे से एंजोय कर पाएंगे. साथ ही इससे बीपी कंट्रोल में होने के साथ पीठ के दर्द से राहत मिलने के साथसाथ पेल्विक एरिया में होने वाले खिंचाव में भी कमी आती है.

हाइजीन का खास खयाल

प्रैगनैंट महिलाओं को इस दौरान अपनी पर्सनल हाइजीन का खास ध्यान रखना चाहिए. क्योंकि इस दौरान हार्मोन्स में हुए बदलाव के कारण पसीना आने के साथ वेजाइनल डिस्चार्ज बहुत अधिक होता है. और यह माहौल कीटाणुओं के पनपने के लिए बिलकुल उपयुक्त माना जाता है. ऐसे में अगर आप हाइजीन का ध्यान नहीं रखते हैं तो इंफेक्शन होने के चांसेस काफी ज्यादा बढ़ सकते हैं. ●

- अनियमित माहवारी, अनचाहे बाल आना, मोटापा पी सी ओ एस के मुख्य लक्षण हैं।
- अनियमित माहवारी (पी सी ओ एस की वजह से) का इलाज सम्भव है।
- पी सी ओ एस ग्रसित अनियमित माहवारी, पी सी ओ डी के लिए अपनी महिला चिकित्सक को तुरन्त सम्पर्क करें।

℞ OvaFIRM®-OD Tablets
Myo-Inositol 1100mg, D-Chiro Inositol 27.6mg Tablets
Gynecare

होंठों को भी चाहिए देखभाल

मॉनसून सीजन में भी होंठों की खूबसूरती बरकरार रखें, कुछ यों...

जिस तरह बारिश के दिनों में आप अपनी स्किन और बालों का ध्यान रखते हैं कुछ उसी तरह आपके होंठ भी मांगते हैं बारिश के मौसम में एक्स्ट्रा केयर. आपकी मुस्कुराहट में चार चांद लगा देने वाले आपके लिप्स मानसून में अपनी रौनक खो सकते हैं. जानना चाहते हैं कैसे आप अपने लिप्स को हर मौसम में सॉफ्ट और टैनफ्री रख सकते हैं? इन कुछ बातों का ध्यान रख कर आप अपने लिप्स की ड्रॉयनेस और पिगमेंटेशन से छुटकारा पा सकते हैं-

स्क्रबिंग से करें शुरुआत: लिप्स की स्क्रबिंग करते समय हमेशा याद रखें कि आप ओवर-एक्सफोलिएट या हार्श स्क्रबिंग न करें उससे आपकी होंठों की स्किन को नुकसान हो सकता है. अपना पसंदीदा लिप बाम लें और उसे अपने होंठों पर लगाएं. लिप बाम को थोड़ी सी मात्रा अपने होंठों पर लगाने के बाद उसे टूथब्रश से सर्कुलर मोशन में थोड़ी देर के लिए रगड़ें. यह आपके होंठों से डेड स्किन सेल्स निकलने का सबसे अच्छा तरीका है.

मॉइस्चराइज करना ना भूलें: एक्सफोलिएट/स्क्रबिंग करने के ठीक बाद मॉइस्चराइज करना बिलकुल ना भूलें. फटे होंठों से ब्लीडिंग भी हो सकती है जो कि हम सभी जानते हैं कि कितनी असहज होती है, इसलिए, अपने बैग में हमेशा एक लिप बाम रखें क्योंकि वो आपके काफी काम आएगा. अपने होंठों को साफ्ट रखने के लिए बार-बार लिप बाम लगाएं ताकि वह सूखे ना. नेचुरल फ्रूट लिप बाम जैसे अयूर हर्बल्स लिप बाम आपको एक्स्ट्रा केयर और पोषण देने में मदद करते हैं साथ ही साथ आपके पसंदीदा फ्लेवरस में भी आते हैं.

मेकअप से नुकसान: अपने चेहरे से मेकअप को हटाए बिना बिस्तर पर जाने का बिलकुल ना सोचें. आपके होंठों पर लंबे समय तक केमिकल्स की मौजूदगी उन्हें डल बना सकती है और इसकी वजह से आपके होंठ फट भी सकते हैं. स्मोकिंग भी होंठों के काले होने और पिगमेंटेशन का एक मुख्य कारण है.

पानी है जरूरी: हम अच्छी तरह जानते हैं कि आप अपने आस-पास के लोगों से यह सुनकर ऊब गए हैं, लेकिन किसी भी चीज को ठीक करने के लिए पानी पीना जरूरी है. अपने होंठों को मुलायम और सुंदर बनाए रखने के लिए रेगुलर इंटरवल्स में खूब सारा पानी पीएं. यह आपको अंदर-बाहर दोनों से हाइड्रेटेड और हैल्थी रखेगा.

होंठों की मसाज करें: अपने होंठों की मसाज करके आप अपने होंठों की डलनेस से छुटकारा पा सकते हैं, या तो गुलाब जल के साथ या अपनी पसंद के तेल के साथ अपने होंठों पर सर्कुलर मोशन में हलके हाथों से मसाज करें. इससे आपके लिप्स का ब्लड फ्लो बढ़ेगा और आपको मिलेंगे फुलर दिखने वाले, सॉफ्ट और लाल होंठ. ●

Ayur
Herbals

गलॉसी और हेल्दी
लिप्स के लिए

MRP ₹15/- Lip Balm

Ayur Herbals
LIP BALM
Pineapple
Ayur Herbals
LIP BALM
Banana
Ayur Herbals
LIP BALM
Litchi
Ayur Herbals
LIP BALM
Strawberry
Ayur Herbals
LIP BALM
Chocolate

www.ayurherbals.co R.D.M. Care (India) Pvt. Ltd. | Follow us:

बच्चों में बढ़ता तनाव कैसे निबटें

कोरोनाकाल में बड़े ही नहीं, बच्चे भी मानसिक तनाव से गुजर रहे हैं. ऐसे में पेरैंट्स उन की कुछ इस तरह से मदद कर सकते हैं...

कोरोना के टाइम में बच्चे घरों में बंद हैं. किसी से भी नहीं मिल पा रहे हैं. दोस्तों से खुले रूप में मिलनेजुलने पर पाबंदियां जो हैं. खुद को हर समय चारदीवारी के पीछे पा कर अकेलापन महसूस कर रहे हैं.

हर समय सब के घर में रहने के कारण घर का माहौल भी काफी तनावपूर्ण होता जा रहा है. घर में छोटीछोटी बातों पर नोकझोंक बच्चों के मन पर बहुत गहरा प्रभाव डाल रही है. ऐसे में इस नए बदलाव से उन्हें बाहर निकालने की जिम्मेदारी पेरैंट्स की है ताकि यह अकेलापन उन के मन पर इतना हावी न हो जाए कि आप के लिए बाद में उन्हें संभालना मुश्किल हो जाए. इसलिए समय रहते संभल जाएं और अपने बच्चों को भी संभालें.

आइए, आप को बताते हैं कि कैसे बच्चों में बढ़ते अकेलेपन और स्ट्रैस को कम करें :

बात नहीं सुनने पर डांटनामारना

हर बात का इलाज डांटने व मारने से नहीं निकलता है. कई बार प्यार से समझाई हुई बात भी बच्चों को वह सीख दे जाती है, जिस की आप ने उम्मीद भी नहीं की होती. कुछ घरों में यह आदत होती है कि वे बच्चों के मन में अपना डर पैदा करने के लिए उन्हें छोटीछोटी बातों पर भी डांटने लगते हैं.

यहां तक कि हाथ चलाने से भी बाज नहीं आते हैं, जिस से बच्चे खुल कर न तो पेरैंट्स से अपने मन की बात कह पाते हैं और न ही खुल कर चीजें कर पाते हैं, जो धीरेधीरे उन में अकेलेपन और तनाव का कारण बनता जाता है.

बातबात पर शिकायत की आदत

बच्चे ने छोटी सी गलती करी नहीं कि उस की शिकायत कभी फ्रैंड्स से कर दी तो कभी परिवार में सब के सामने. ऐसा कर के भले ही आप बच्चों पर अपने बड़े होने का रोब झाड़ दें, लेकिन क्या आप जानते हैं कि इस से उन में हीनभावना पैदा होने लगती है ? वे अंदर ही अंदर आप के इन सब कृत्यों की वजह से आप से इस कदर नफरत करने लगते हैं कि वे आप को ही अपना सब से बड़ा दुश्मन मान बैठते हैं.

आप से कोई भी बात शेयर करने से अच्छा वे बात को मन में रखना या दूसरों से शेयर करना बेहतर समझते हैं.

बच्चों के सामने पेरैंट्स की लड़ाई

डेटा की मानें तो पिछले 10 सालों की तुलना में कोविड-19 महामारी के दौरान लड़ाईझगड़ों के मामलों में काफी बढ़ोतरी हुई है, क्योंकि काम का बढ़ता बोझ, खुल कर जीने पर पाबंदी, नौकरी से हाथ धोना या फिर पैसों की कमी, हर समय घर में रहना आदि कारणों से घर में हर समय क्लेश रहता है, जिस के कारण यहां तक नौबत आ जाती है कि पेरैंट्स एकदूसरे से बच्चों के सामने अभद्र व्यवहार करने में भी पीछे नहीं रहते हैं.

उन में यह समझ भी खत्म हो जाती है कि इस लड़ाईझगड़े का बच्चों पर क्या असर पड़ेगा. ऐसे माहौल को देख कर बच्चे सहम जाते हैं, डर जाते हैं. यहां तक कि कई बार इस से उन की मानसिक हैल्थ भी प्रभावित होती है.

डरावनी मूवीज भी डर का कारण

आज हर जगह नैगेटिव माहौल है. ऐसे में हम घर में वही सब चीजें करना पसंद करते हैं, जो हमें अच्छी लगती हैं. हो सकता है कि आप को डरावनी मूवीज बहुत पसंद हों, लेकिन बच्चों का मन बहुत कोमल होता है. उस पर डरावनी मूवीज, डरावने वीडियोज का बहुत गहरा प्रभाव पड़ता है. ऐसे में अगर आप उन के सामने ये सब देखेंगे तो भले ही वे आप के साथ उसे पूरे इंटरैस्ट के साथ देखें, लेकिन हो सकता है कि उन के मन में यह डर बैठ गया हो, जो उन की रातों की नींद को चुराने के साथसाथ इस से वे तनावग्रस्त भी होने लगें.

टीचर का डर

बच्चों में पढ़ाई व टीचर का डर बहुत ज्यादा होता है और अगर टीचर का व्यवहार बच्चों के प्रति दोस्ताना नहीं होता तो बच्चे अंदर से डरेसहमे रहते हैं. उन से न तो पढ़ाई के संबंध में कुछ पूछ पाते हैं और न ही खुल कर बात कर पाते हैं. उन्हें हर समय यही लगता रहता है कि पता नहीं कब किस बात पर डांट पड़ जाएगी. यह डर उन की क्रिएटिविटी को भी दबाने का काम करता है.

यहां तक कि कई बार औनलाइन क्लास के दौरान बच्चों के साथ कोई ऐसा मजाकिया वाकेआ हो जाता है, जिसे वे मन पर ले कर तनावग्रस्त हो जाते हैं.

बातें मनवाने के लिए डर बैठाना

अधिकांश परिवारों में बच्चों को कभी खाना खिलाने के लिए, कभी पढ़ाई करने के लिए, कभी टीवी बंद करने के लिए, कभी जल्दी सोने के लिए मजाकमजाक में कभी भूत का तो कभी किसी अन्य चीज का डर बैठाया जाता है, जिस से बच्चे प्रैशर में आ कर उस काम को कर तो लेते हैं, लेकिन उन के मन में वह डर इस कदर बैठ जाता है कि वे इस के चक्कर में डरने लगते हैं, जो उन में डर को पनपने के साथसाथ धीरेधीरे उन में तनाव का कारण भी बनने लगता है.

भले ही पैरेंट्स इसे अपना सामान्य व्यवहार समझ कर ऐसा करते हों, लेकिन आप ने अंदाजा भी नहीं लगाया होगा कि इस का आप के बच्चों पर कितना गहरा व गंभीर प्रभाव पड़ता है.

ऐसे में आप को बताते हैं कि आप अपने बच्चों को स्ट्रैस व डर के माहौल से बाहर निकालने के लिए किन बातों को अमल में लाएं:

दोस्ताना माहौल: बच्चों के स्ट्रैस में रहने का सब से बड़ा कारण यही होता है कि उन्हें घर व बाहर अच्छा माहौल नहीं मिल पाता है. ऐसे में पैरेंट्स जो अपने बच्चों के लिए रोल मौडल होते हैं, उन्हें बच्चों को दोस्ताना माहौल देना चाहिए ताकि जब भी उन के मन में किसी बात का भार हो, किसी ने उन का दिल दुखाया हो, तो वे उन्हें अपना पहला व सच्चा दोस्त मानते हुए उन से हर बात शेयर कर पाएं. जिस से उन्हें सही रास्ता मिलने के साथसाथ उन का तनाव भी कम हो.

घर में हो पौजिटिव माहौल: सभी इस बात से परिचित हैं कि जिन घरों में बच्चों के सामने लड़ाई, अभद्र शब्दों का इस्तेमाल किया जाता है, उन घरों के बच्चे ज्यादा डरे हुए होने के साथसाथ हो सकता है कि वे छोटी उम्र से ही आक्रामक भी हो जाएं. ऐसे में जरूरी है कि आप उन्हें घर में हैल्दी माहौल दें. उन के सामने अच्छीअच्छी बातें करें, छोटीछोटी बातों पर गुस्सा न हों, घर में हमेशा पौजिटिव माहौल बनाए रखें. किसी की भी आलोचना करने से बचें.

उन्हें खुद की बात रखने का मौका दें और उन्हें समझने की भी कोशिश करें. इस से उन में अच्छेबुरे की समझ विकसित होने के साथसाथ वे ऐसे माहौल में हमेशा खुद को खुश रख पाएंगे.

तुलना न करें: अकसर बच्चों के आत्मसम्मान को तब ठेस पहुंचती है, जब उन की तुलना दूसरे बच्चों से की जाती है. इसलिए कभी भी उन्हें दूसरे बच्चों के सामने नीचा न दिखाएं और न ही कम नंबर लाने पर उन की तुलना दूसरे बच्चों से करें, बल्कि कम नंबर आने पर उन्हें समझाएं कि अब परेशान होने से कुछ नहीं होगा, बल्कि आगे से अच्छे तरह मन लगा कर और पढ़ाई करने की जरूरत है. हम तुम्हें हर तरह से गाइड करने के लिए हमेशा तैयार हैं. इस से उन का मनोबल बढ़ेगा.

डरावनी बातें न करें शेयर: परिवार में, दोस्तों में या फिर आसपास कई बार ऐसी घटनाएं घटित हो जाती हैं, जिन से हम बड़ों में ही इतना डर पैदा हो जाता है कि हमें उस से बाहर निकलने में काफी वक्त लग जाता है. जरा सोचिए अगर आप का यह हाल होता है तो बच्चों का क्या होगा.

इसलिए बच्चों के सामने किसी भी तरह की दुखद घटना आदि शेयर करने से बचें और अगर किसी बहुत करीबी के साथ कुछ गलत हुआ है तो बच्चों को आप इस तरह समझाएं कि उन्हें समझ भी आ जाए और उन के मन में डर भी पैदा न हो क्योंकि बच्चे कब किस बात को किस तरह से लें, समझना मुश्किल है. ऐसे में आप की समझदारी ही यहां काम आएगी.

डर को निकालने की कोशिश: कई बार बच्चे स्कूल जाने से डरने लगते हैं, लोगों के सामने आने से कतराते हैं, अपने फ्रैंड्स से भी दूरी बनाने लगते हैं. ऐसे में आप उन्हें डांटें नहीं, बल्कि आप की पैरेंट्स होने के नाते यह जिम्मेदारी बनती है कि आप बच्चों से इस संबंध में बात करें कि आखिर उन के डरने व लोगों को फेस नहीं करने का कारण क्या है.

अगर वजह पता चल जाए तो उस का समझदारी व प्यार से समाधान निकालने की कोशिश करें वरना आप इस संबंध में टीचर से बात करें. इस से आप अपने बच्चों की प्रौब्लम का समाधान निकाल पाएंगे और उन के मन से डर भी दूर होगा.

चाइल्ड साइकोलौजी को समझें

काउंसलर रवि कुमार सरदाना बताते हैं कि वर्तमान समय में बच्चों के अंदर पनप रहे तनाव, अवसाद व डर को दूर करने के लिए अभिभावकों की जिम्मेदारी अपने बच्चों के प्रति कई गुणा बढ़ गई है. उन्हें बच्चों को क्वालिटी टाइम देने के लिए गैजेट्स से थोड़ी दूरी बना कर चलना होगा, तभी वे बच्चों को समझ पाएंगे व उन्हें अपनी तरफ खींच पाएंगे. आप को बच्चा बन कर उन के साथ बच्चों जैसे खेल खेलने होंगे. चाइल्ड साइकोलौजी को समझना होगा. वे बड़ों के साथ न तो ज्यादा खेलना पसंद करते हैं और न ही उन से अपनी कोई बात साझा करना चाहते हैं. ऐसे में आप को उन को समझने के लिए उन जैसा बनना होगा, उन की चीजों में दिलचस्पी लेनी होगी. बच्चों को स्ट्रैस से दूर रखने के लिए उन्हें उन सब चीजों में इन्वौल्व करें, जिन में उन की रुचि हो क्योंकि मनपसंद चीज मिलने से वे खुश रहने लगेंगे, जो उन्हें तनाव से भी दूर रखेगा और साथ ही उन की कला को भी उभारने का काम करेगा.

मोटीवेट करने वाले गेम्स: बच्चे घर में रहरह कर ऊब गए हैं, जो उन में अकेलेपन का कारण बन रहा है. ऐसे में अगर आप भी उन्हें टाइम नहीं देंगे, उन के साथ फनी ऐक्टिविटीज में शामिल नहीं होंगे, तो वे बोरियत व अकेलापन महसूस करने लगेंगे, जो उन की मैंटल हैल्थ को खराब कर सकता है. इसलिए जरूरी है कि आप उन के साथ क्वालिटी टाइम बिताएं.

अगर नई चीजों को करने को ले कर उन की उत्सुकता कम होती जा रही है, तो उन्हें मोटीवेट करने के लिए उन्हें गेम्स खिलाएं ताकि जब वे अंदर से हैपी फील करने लगेंगे तो उन का मोटिवेशन भी खुदबखुद बढ़ने लगेगा.

आप भी उन्हें दोस्त मानें: अगर आप चाहते हैं कि आप के बच्चे आप के साथ हर बात शेयर करे, आप से कोई भी बात न छिपाएं तो आप को उन का दोस्त बनना होगा. इस के लिए आप उन से अपनी भी हर बात शेयर करें और उन से कहें कि यह बात मैं ने सब से पहले तुम से शेयर की है. इस से वे आप को अपना सब से अच्छा दोस्त समझने लगेंगे और अगर एक बार यह दोस्ती गहरी हो गई और इस में विश्वास ने जगह बना ली तो फिर आप के बच्चे आप को अपना बैस्ट दोस्त मानते हुए आप से हर बात शेयर करने लगेंगे.

-पारुल भटनागर ●

अपने शिशु के लिए कपड़े की नैपी या डायपर का चुनाव करते समय किन बातों को ध्यान में रखें, जरूर जानिए...

डायपर्स की दुनिया

नवजात को जब डाक्टर ने अर्पिता की सासूमां के हाथों में सौंपा तो अर्पिता ने तुरंत पूछा कि इसे होम मेड कपड़े का लंगोट पहना सकते हैं या बाजार के डायपर्स? डाक्टर ने मुसकरा के जवाब दिया कि अभी आप कपड़े का लंगोट पहनाइए और मुझे शाम को रिपोर्ट करें कि आप ने कितने लंगोट बदले. हमें बच्चे के यूरिन पास के समय अंतराल को चैक करना है.

डाक्टर के जाते ही सास ने तुरंत बच्चे को लंगोट पहना दिया और गर्व से बहू की तरफ देखा. बहू भी मुसकरा उठी. बच्चे की डिलिवरी से पहले दोनों इस विषय पर चर्चा कर चुके थे कि कपड़े का लंगोट बेहतर है या बाजार के डायपर. हम भी आज इसी विषय में चर्चा करेंगे.

कपड़े का लंगोट डायपर के बाजार में छा जाने से पहले तक खुशीखुशी प्रयोग में लाते थे. अब डायपर ने नवप्रसूताओं को असमंजस में डाल दिया है. जहां घर के बड़े लंगोट के फायदे गिनाते हैं वहीं उन के हमउम्र डायपर की हिमायत करते हैं.

कपड़े के लंगोट और डायपर में अंतर

कपड़े के लंगोट यदि घर में ही पुरानी सूती साड़ी या मर्दानी सूती धोती से बने हों तो लागत जीरो आती है. यदि बाजार से 2-4 मीटर सूती कपड़ा ले कर दर्जी से सिलवाएं तो भी ये रैडीमेड कपड़े के लंगोट से सस्ते पड़ते हैं. इस के अतिरिक्त कपड़े के रैडीमेड लंगोट भी मिलते हैं, जिन्हें आसानी से साबुन से धो कर धूप में सुखाया जा सकता है. इन का कई बार प्रयोग किया जा सकता है.

इन के अतिरिक्त पौकेट लंगोट भी मिलते हैं, जिन के अंदर मुलायम पैड लगा कर रखते हैं और पैड के गीला होने पर केवल पैड बदल देते हैं. ये नवजातों के लिए प्रयोग किए जाते हैं.

डायपर केवल एक बार प्रयोग में आते हैं. विभिन्न कंपनियों 4-7 घंटों तक शिशु की त्वचा को सूखा रखने का दावा करती हैं. इस के अतिरिक्त औल नाइट डायपर भी आते हैं. डायपर की दुनिया विविध ब्रैंडों से भरी हुई है, जिन में हगीस वंडर पैंट्स, पैमपर न्यू डायपर, हिमालया टोटल केयर, मेमी पोको पैंट्स, सपल्स बेबी पैंट, पैपिमो बेबी पैंट, बेंबिका बेबी पौकेट क्लाथ डायपर, पा पा रियुजेबल क्लाथ डायपर, साफ्टसप्न माइक्रोफाइबर फौर लेयर बेबी पौकेट डायपर आदि शामिल हैं.

लंगोट और डायपर की विशेषताएं

लंगोट सूती कपड़े से बने होते हैं, इसलिए बेहद मुलायम होते हैं. इन का सावधानीपूर्वक प्रयोग यानी बच्चे के गीला करते ही तुरंत बदल देने पर किसी भी प्रकार का त्वचा विकार पैदा नहीं होता है. लेकिन इन्हें धोना, सुखाना आदि अतिरिक्त कार्य बढ़ा देता है. शिशु का लंगोट हर आधे घंटे में जांचना चाहिए.

डायपर पहने बच्चे का बिस्तर व कपड़ा गीला नहीं होता. यह अल्ट्रा ऐब्सोर्स कोर, ऐलोवेरा लोशन और डबल लीक गार्ड के साथ भी आते हैं, जिस से रिसाव नहीं होता. ऊपरी भाग कौटन का बना होता है, जिस से ये बहुत मुलायम होते हैं. डायपर 12 घंटे की भी सुरक्षा देते हैं. लेकिन देर तक पहने रहने के कारण शिशु की त्वचा में लाल धब्बे दिखने लगते हैं. इस का सही समय पर बदलना बहुत जरूरी है.

डायपर के प्रकार

डायपर अपनी बनावट व उपयोगिता के आधार पर बाजार में उपलब्ध हैं. दोतरफा टेप लगे डायपर से आप नवजात से ले कर 5-6 महीनों तक या शिशु के बैठने लायक होने तक इस्तेमाल कर सकते हैं. इन्हें लेटे हुए शिशु को पहनाना और उतारना आसान होता है. इस के अतिरिक्त स्विम डायपर, पौटी ट्रेनिंग डायपर व प्री मैच्योर शिशु के लिए प्रीमी डायपर उपलब्ध हैं. पैंट की बनावट के डायपर बच्चों को पहनाने और उतारने में आसान होते हैं.

मूल्य निर्धारण

कंपनियों ने डायपर की गुणवत्ता के आधार पर इन के अलगअलग मूल्य तय किए हैं. इस के अतिरिक्त डायपर के साइज बढ़ने पर मूल्य भी बढ़ता जाता है. पैंपर्स न्यू बेबी डायपर 2,298 रुपए में 172 स्मौल साइज बेबी डायपर मिलते हैं, जिन की कौस्ट 13.36 रुपए प्रति नग हो जाती है. मेमी पोको कंपनी 371 रुपए के 46 स्मौल पैंट स्टायल लगभग 8 रुपए में प्रति नग उपलब्ध हैं.

लिबेरो कंफर्ट कंपनी 799 रुपए के 48 स्मौल साईज का मूल्य निर्धारित किया है. प्रति नग यह 16.64 रुपए पड़ता हैं. हगीस वंडर कंपनी ने 199 रुपए के 24 स्मौल (8.29, प्रति नग), लिटिल एंजिल 999 के 74 (13.5, प्रति नग) मूल्य निर्धारित किया है. हिमालया टोटल केयर कंपनी ने 980 रुपए के 74 (13.24, प्रति नग) ऐक्स्ट्रा लार्ज, वही सप्पल्स 620 में 64 (9.68, प्रति नग), बेंबो नेचर 1,049 के ऐक्स्ट्रा लार्ज 19 डायपर पैंट (57.78, प्रति नग) मूल्य निर्धारित किया है.

सभी कंपनियों ने डायपर पैकेट में, डायपर की मात्रा के बढ़ने पर, प्रति डायपर मूल्य घटाया है. इसलिए से बड़े पैकेट लेने में ही फायदा होता है. इस के अतिरिक्त औनलाइन मंगाने पर 10 से 35% प्रतिशत तक की छूट पर उपलब्ध हैं.

डायपर का चुनाव

डायपर का चुनाव करते समय उस की सोखने की क्षमता, नैपी बदलने के अंतराल की समय सीमा देखने के साथ ही उस का मूल्य और अपने बच्चे के आकार, बच्चे के वजन को भी ध्यान में रखना चाहिए. इस के अतिरिक्त यदि सफर में हैं तो नई जगह में डायपर की उपलब्धता को भी ध्यान में रखना चाहिए.

नैपी को बदलते समय आवश्यक सामग्री

बच्चे के जन्म से पहले ही उस का बेबी बैग तैयार कर लेना चाहिए. घर में हों या सफर में डायपर के साथ अन्य सामान, मैट, रुई के फाहे, सौम्य क्लींजर, बेबी औयल, बेबी वाईप्स, नैपी रेश क्रीम, गंदे नैपकिन के निस्तारण के लिए पुराने अखबार या पौलिथीन बैग, बच्चे के 2 जोड़ी कपड़े, खिलौना टीदर या सौफ्ट टौएज आदि सामान एक छोटे बैग में हमेशा तैयार रखना चाहिए.

नैपी या डायपर निस्तारण

गंदे डायपर को कूड़ेदान में सीधे नहीं फेंकना चाहिए. इसे किसी लिफाफे या अखबार में लपेट कर ही कूड़ेदान में डालना चाहिए. ये प्राकृतिक सामान से नहीं बनते हैं. ये पर्यावरण के अनुकूल नहीं होते हैं. इन से पृथ्वी पर कचरा ही बढ़ रहा है. घर में डायपर निस्तारण का डिब्बा अलग रखना चाहिए और उसे रोज खाली कर देना चाहिए.

डायपर का खर्च

बच्चे के जन्म के साथ ही अन्य खर्चों के साथ डायपर का खर्च भी बढ़ जाता है. यदि इस खर्चे को कम करना है तो घर में बने सूती लंगोट का भी इस्तेमाल करें. रात में या घर से बाहर शिशु को ले जाते समय डायपर का इस्तेमाल करें और घर में अपनी देखरेख में इसे सूती लंगोट या पौकेट डायपर का इस्तेमाल करें. पौकेट डायपर के पैड गीले होने पर निस्तारित कर दिए जाते हैं. फिर भी ये डायपर पैंट की तुलना में सस्ते होते हैं.

घर में बने सूती कपड़े के लंगोट या बाजार के बने लंगोट धुल कर दोबारा प्रयोग में आ जाते हैं. इन का मूल्य भी डायपर की तुलना में बेहद कम होता है.

-दीपा पांडेय ●

कहानी ● स्नेहा सिंह

अर्पण

ब्राउन पेपर में लिपटा एक पार्सल मिलने पर अदिति औफिस में ही फूटफूट कर क्यों रो पड़ी? आखिर क्या था उस पार्सल में...

Prabhat2021

आदमकद आईने के सामने खड़ी अदिती स्वयं के ही प्रतिबिंब को मुग्धभाव से निहार रही थी. उस ने कान में पहने डायमंड के इयरिंग को उंगली से हिला कर देखा. खिड़की से आ रही धूप इयरिंग से रिफ्लैक्ट हो कर उस के गाल पर पड़ रही थी, जिस से वहां इंद्रधनुष चमक रहा था. अदिती ने आईने में दिखाई देने वाले अपने प्रतिबिंब पर स्नेह से हाथ फेरा. फिर वह अचानक शरमा सी गई. इसी के साथ वह बड़बड़ाई, "वाऊ, आज तो हिमांशु मुझे जरूर कौंप्लीमैंट देगा."

फिर उस के मन में आया कि यदि यह बात मां सुन लेतीं, तो कहती कि हिमांशु कहती है? वह तेरा प्रोफैसर है.

"सो ह्वाट?" अदिती ने कंधे उचकाए और आईने में स्वयं को देख कर एक बार फिर मुसकराई. अदिती शायद कुछ देर तक स्वयं को इसी तरह आईने में देखती रहती, लेकिन तभी मां की आवाज उस के कानों में पड़ी, "अदिती, खाना तैयार है."

"आई मम्मी," कह कर अदिती बाल ठीक करते हुए डाइनिंग टेबल की ओर भागी.

अदिती का यह लगभग रोज का कार्यक्रम था. प्रोफैसर साहब के यहां जाने से पहले आईने के सामने वह अपना अधिक से अधिक समय स्वयं को निहारते हुए बिताती थी. शायद आईने को भी ये सब अच्छा लगने लगा था, इसलिए वह भी अदिती को थोड़ी देर बांधे रखना चाहता था. इसीलिए तो वह उस का इतना सुंदर प्रतिबिंब दिखाता था कि अदिती स्वयं पर ही मुग्ध हो कर निहारती रहती.

आईना ही क्यों अदिती को तो जो भी देखता, देखता ही रह जाता. वह थी ही इतनी सुंदर. छरहरी, गोरी काया, बड़ीबड़ी मछली काली आंखें, घने काले लंबे रेशम जैसे बाल. वह हंसती, तो सुंदरता में चार चांद लगाने वाले उस के गालों में गड्ढे पड़ जाते थे.

उस की मम्मी उस से अकसर कहती थीं, "तू एकदम अपने पापा जैसी लगती है. एकदम उन की कार्बन कौपी."

इतना कहतेकहते अदिती की मम्मी की आंखें भर आतीं और वे दीवार पर लटक रही अदिती के पापा की तसवीर को देखने लगतीं. अदिती जब 2 साल की थी, तभी उस के पापा का देहांत हो गया था. अदिती को तो अपने पापा का चेहरा भी ठीक से याद नहीं था. उस की मम्मी जिस स्कूल में नौकरी करती थीं, उसी स्कूल में अदिती की पढ़ाई हुई थी. अदिती स्कूल की ड्राइंग बुक में जब भी अपने परिवार का चित्र बनाती, उस में नानानानी, मम्मी और स्वयं होती थी. अदिती के लिए उस का इतना ही परिवार था.

अदिती के लिए पापा यानी घर दीवार पर लटकती तसवीर से अधिक कुछ नहीं थे. कभी मम्मी की आंखों से पानी बन कर बहते, तो कभी अलबम के ब्लैक ऐंड ह्वाइट तसवीर में स्वयं को गोद में उठाए खड़ा पुरुष यानी पापा. अदिती की क्लासमेट अकसर अपनेअपने पापा के बारे में बातें करतीं.

टैलीविजन के विज्ञापनों में पापा के बारे में देख कर अदिती शुरूशुरू में कच्ची उम्र में पापा को मिस करती थी, परंतु धीरेधीरे उस ने मान लिया कि उस के घर में 2 स्त्रियां वह और उस की मम्मी रहती हैं और आगे भी वही दोनों रहेंगी.

बिना बाप की छत्रछाया में पलीबढ़ी अदिती कालेज की अपनी पढ़ाई पूरी कर के कब कमाने लगी, उसे पता ही नहीं चला. वह फाइनल ईयर में पढ़ रही थी, तभी वह अपने एक प्रोफैसर हिमांशु के यहां पार्टटाइम नौकरी करने लगी थी.

डा. हिमांशु एक जानेमाने साहित्यकार थे. यूनिवर्सिटी में हैड औफ डिपार्टमैंट. अदिती इकौनोमिक ले कर बीए करना चाहती थी. परंतु हिमांशु का लैक्चर सुनने के बाद उस ने हिंदी को अपना मुख्य विषय चुना था. डा. हिमांशु अदिती में व्यक्तिगत रुचि लेने लगे थे. उसे नईनई पुस्तकें सजेस्ट करते, किसी पत्रिका में कुछ छपा होता, तो पेज नंबर सहित रैफरैंस देते. यूनिवर्सिटी की ओर से प्रमोट कर के 1-2 सेमिनारों में भी अदिती को भेजा था. अदिती डा. हिमांशु की हर परीक्षा में प्रथम आने के लिए कटिबद्ध रहती थी. इसीलिए डा. हिमांशु० अदिती से हमेशा कहते थे कि वे उस में बहुत कुछ देख रहे हैं. वह जीवन में जरूर कुछ बनेगी.

डा. हिमांशु जब भी अदिती से यह कहते, तो कुछ बनने की लालसा अदिती में जोर मारने लगती. उन्होंने अदिती को अपनी लाइब्रेरी में पार्टटाइम नौकरी दे रखी थी. डा हिमांशु जानेमाने नाट्यकार, उपन्यासकार और कहानीकार थे. उन की हिंदी की तमाम पुस्तकें पाठ्यक्रम में लगी हुई थीं. उन का लैक्चर सुनने और मिलने वालों की भीड़ लगी रहती थी. वे यूनिवर्सिटी से घर आते, तो रात 10 बजे तक उन से मिलने वालों की लाइन लगी रहती. नवोदित लेखकों से ले कर नाट्य जगत, साहित्य जगत और फिल्मी दुनिया के लोग भी उन से मिलने आते थे.

अदिती यूनिवर्सिटी में डा. हिमांशु को मात्र अपने प्रोफैसर के रूप में जानती थी. डा. हिमांशु पूरी क्लास को मंत्रमुग्ध कर देते हैं, यह भी उसे पता था. उसी क्लास में अदिती भी तो थी. अदिती डा. हिमांशु की क्लास कभी नहीं छोड़ती थी.

लंबे, स्मार्ट, सुदृढ़ शरीर वाले डा. हिमांशु की आंखों में एक अजीब सा तेज था. सामान्य रूप से वे हलके रंग की शर्ट और ब्लू डैनिम पहनने वाले डा. हिमांशु पढ़ने के लिए सुनहरे फ्रेम वाला चश्मा पहनते, तो अदिती मुग्ध हो कर उन्हें ताकती ही रह जाती. जब वे अदिती के नोट्स या पेपर्स की तारीफ करते, तो उस दिन अदिती हवा में उड़ने लगती.

फाइनल ईयर में जब डा. हिमांशु की क्लास खत्म होने वाली थी, तो एक दिन प्रोफैसर साहब ने उसे मिलने के लिए डिपार्टमैंट में बुलाया.

अदिती उन के कक्ष में पहुंची, तो उन्होंने कहा, "अदिती मैं देख रहा हूं कि इधर तुम्हारा ध्यान पढ़ाई में नहीं लग रहा है. तुम अकसर मेरी क्लास से गायब रहती हो. पहले 2 सालों में तुम फर्स्ट क्लास आई हो. यदि तुम्हारा यही हाल रहा, तो इस साल तुम पिछले दोनों सालों की मेहनत पर पानी फेर दोगी."

अदिती कोई भी जवाब देने के बजाय रो पड़ी.

डा. हिमांशु अपनी कुरसी से उठ कर अदिती के पास आ कर खड़े हो गए. उन्होंने अपना एक हाथ अदिती के कंधे पर रख दिया. उन के हाथ रखते ही अदिती को लगा, जैसे वह हिमालय के हिमाच्छादित शिखर के सामने खड़ी है. उस के कानों में घंटियों की आवाजें गूंजने लगी थीं.

"तुम्हें किसी से प्रेम हो गया है क्या?" प्रोफैसर हिमांशु ने पूछा.

अदिती ने रोतेरोते गरदन हिला कर इनकार कर दिया.

"तो फिर?"

"सर मैं नौकरी करती हूं. इसलिए पढ़ने के लिए समय कम मिलता है."

"क्यों?" डा. हिमांशु ने आश्चर्य से कहा, "शायद तुम्हें शिक्षा के महत्त्व का पता नहीं है. शिक्षा केवल कमाई का साधन ही नहीं है. शिक्षा संस्कार, जीवनशैली और हमारी परंपरा है. कमाने के चक्कर में तुम्हारी पढ़ाई में रुचि खत्म हो गई है. इस तरह मैं ने तमाम विद्यार्थियों की जिंदगी बरबाद होते देखी है."

"सर.." अदिती ने हिचकी लेते हुए कहा, "मैं पढ़ना चाहती हूं, इसीलिए तो नौकरी करती हूं."

डा. हिमांशु ने अदिती के सिर पर हाथ रख कर कहा, "आई एम सौरी... मुझे पता नहीं था."

"इट्स ओके सर."

"क्या काम करती हो?"

'एक वकील के औफिस में टाइपिस्ट हूं."

"मैं नई किताब लिख रहा हूं. मेरी रिसर्च असिस्टैंट के रूप में काम करोगी?" डा. हिमांशु ने पूछा तो अदिती ने आंसू पोंछते हुए 'हां' में गरदन हिला दी.

उसी दिन से अदिती डा. हिमांशु की रिसर्च असिस्टैंट के रूप में काम करने लगी. इस बात को आज 2 साल हो गए हैं. अदिती ग्रेजुएट हो गयी है. वह फर्स्ट क्लास फर्स्ट आई थी यूनिवर्सिटी में. डा. हिमांशु एक किताब खत्म होते ही अगली पर काम शुरू कर देते. इस तरह अदिती का काम चलता रहा. अदिती ने एमए में एडमीशन ले लिया था.

डा. हिमांशु अकसर उस से कहते, "अदिती, तुम्हें पीएचडी करनी है. मैं तुम्हारे नाम के आगे डाक्टर लिखा देखना चाहता हूं."

फिर तो कभीकभी अदिती बैठी पढ़ रही

होती, तो कागज पर लिख देती, डा. अदिती हिमांशु. फिर शरमा कर उस कागज पर इतनी लाइनें खींचती कि वह नाम पढ़ने में न आता. परंतु बारबार कागज पर लिखने की वजह से यह नाम अदिती के हृदय में इस तरह रचबस गया कि वह एक भी दिन डा. हिमांशु को न देखती, तो उस का समय काटना मुश्किल हो जाता.

पिछले 2 सालों में अदिती डा. हिमांशु के घर का एक हिस्सा बन गई थी. सुबह घंटे डेढ़ घंटे डा. हिमांशु के घर काम कर के वह उन के साथ यूनिवर्सिटी जाती. फिर 5 बजे उन के साथ ही उन के घर आती, तो उसे अपने घर जाने में अकसर रात के 8-9 बज जाते. कभीकभी तो 10 भी बज जाते. डा. हिमांशु मूड के हिसाब से काम करते थे. अदिती को भी कभी घर जाने की जल्दी नहीं होती थी. वह तो डा. हिमांशु के साथ अधिक से अधिक समय बिताने का बहाना ढूंढ़ती रहती थी.

इन 2 सालों में अदिती ने देखा था कि डा. हिमांशु को जानने वाले तमाम लोग थे. उन से मिलने भी तमाम लोग आते थे. अपना काम कराने और सलाह लेने वालों की भी कमी नहीं थी. फिर डा. हिमांशु एकदम अकेले थे. घर से यूनिवर्सिटी और यूनिवर्सिटी से घर... यही उन की दिनचर्या थी.

वे कहीं बाहर जाना या किसी गोष्ठी में भाग लेना पसंद नहीं करते थे. बड़ी मजबूरी में ही वे किसी समारोह में भाग लेने जाते थे. अदिती को ये सब बड़ा आश्चर्यजनक लगता था क्योंकि डा. हिमांशु का लैक्चर सुनने के लिए अन्य यूनिवर्सिटी के स्टूडैंट आते थे, जबकि वे पढ़ाई के अलावा किसी से भी कोई फालतू बात नहीं करते थे.

अदिती उन के साथ लगभग रोज ही गाड़ी से आतीजाती थी. परंतु इस आनेजाने में शायद ही कभी उन्होंने उस से कुछ कहा हो. दिन के इतने घंटे साथ बिताने के बावजूद डा. हिमांशु ने काम के अलावा कोई भी बात अदिती से नहीं की थी. अदिती कुछ कहती, तो वे चुपचाप सुन लेते. मुसकराते हुए उस की ओर देख कर उसे यह आभास करा देते कि उन्होंने उस की बात सुन ली है.

किसी बड़े समारोह या कहीं से डा. हिमांशु वापस आते, तो अदिती बड़े ही अहोभाव से उन्हें देखती रहती. उन की शाल ठीक करने के बहाने, फूल या किताब लेने के बहाने, अदिती उन्हें स्पर्श कर लेती. टेबल के सामने डा. हिमांशु बैठ कर लिख रहे होते, तो अदिती उन के पैर में अपना पैर स्पर्श करा कर संवेदना जगाने का प्रयास करती.

डा. हिमांशु भी उस की नजरों और हावभाव से उस के मन की बात जान गए थे. फिर भी उन्होंने अदिती से कभी कुछ नहीं कहा. अब तक अदिती का एमए हो गया था. वह डा. हिमांशु के अंडर ही रिसर्च कर रही थी. उस की थिसिस भी अलग तैयार ही थी.

अदिती को भी आभास हो गया था कि डा.

Prabhat2021

हिमांशु उस के मन की बात जान गए हैं. फिर भी वे ऐसा व्यवहार करते हैं, जैसे उन्हें कुछ पता ही न हो. डा. हिमांशु के प्रति अदिती का आकर्षण धीरेधीरे बढ़ता ही जा रहा था. आईने के सामने खड़ी स्वयं को निहार रही अदिती ने निश्चय कर लिया था कि आज वह डा. हिमांशु से अपने मन की बात अवश्य कह देगी. फिर वह मन ही मन बड़बड़ाई कि प्रेम करना कोई अपराध नहीं है. प्रेम की कोई उम्र भी नहीं होती.

इसी निश्चय के साथ अदिती डा. हिमांशु के घर पहुंची. वे लाइब्रेरी में बैठे थे. अदिती उन के सामने रखी रैक से टिक कर खड़ी हो गई. उस की आंखों से आंसू बरसने की तैयारी में थे. उन्होंने अदिती को देखते ही कहा, "अदिती बुरा मत मानना, मेरे डिपार्टमैंट में प्रवक्ता की जगह खाली है. सरकारी नौकरी है. मैं ने कमेटी के सभी सदस्यों से बात कर ली है. तुम अपनी तैयारी कर लो. तुम्हारा इंटरव्यू फौर्मल ही होगा."

"परंतु मुझे यह नौकरी नहीं करनी है," अदिती ने यह बात थोड़ी ऊंची आवाज में कही. उस की आंखों में आंसू भर आए थे.

डा. हिमांशु ने मुंह फेर कर कहा, "अदिती, अब तुम्हारे लिए हमारे यहां काम नहीं है."

"सचमुच?" अदिती ने उन के एकदम नजदीक जा कर पूछा.

"हां, सचमुच," अदिती की ओर देखे बगैर बड़े ही मृदु और धीमी आवाज में डा. हिमांशु ने कहा, "अदिती वहां वेतन बहुत अच्छा मिलेगा."

"मैं वेतन के लिए नौकरी नहीं करती?" अदिती और भी ऊंची आवाज में बोली, "सर, आप ने मुझे कभी समझा ही नहीं."

डा. हिमांशु कुछ कहते, उस के पहले ही अदिती उन के एकदम करीब पहुंच गई. दोनों के बीच अब मात्र हथेली भर की दूरी रह गई थी. उस ने डा. हिमांशु की आंखों में आंखें डाल कर कहा, "सर, मैं जानती हूं, आप सबकुछ जानतेसमझते हैं... प्लीज इनकार मत कीजिएगा."

अदिती की आंखों के आंसू आंखों से निकल कर उस के कपोलों को भिगोते हुए नीचे तक बह गए थे. वह कांपते स्वर में बोली, "आप के यहां काम नहीं है? इस अधूरी पुस्तक को कौन पूरा करेगा? जरा बताइए तो चार्ली चैपलिन की आत्मकथा कहां रखी है? बायर की कविताएं कहां हैं? विष्णु प्रभाकर या अमरकांत की नई किताबें कहां रखी हैं?"

डा. हिमांशु चुपचाप अदिती की बातें सुन रहे थे. उन्होंने दोनों हाथ बढ़ा कर अदिती के गालों के आंसू पोंछे और एक लंबी सांस ले कर कहा, "तुम्हारे आने के पहले मैं किताबें ही खोज रहा था. तुम नहीं रहोगी, तो भी मैं किताबें ढूंढ़ लूंगा."

अदिती को लगा कि उन की आवाज यह कहने में कांप रही है.

उन्होंने आगे कहा, "इंसान पूरी जिंदगी ढूंढ़ता रहे, तो भी शायद उसे न मिले और यदि मिले भी, तो इंसान ढूंढ़ता रहे. उसे फिर भी प्राप्त न हो सके ऐसा भी हो सकता है."

"जो अपना हो, उस का तिरस्कार कर के," इतना कह कर अदिती दो कदम पीछे हटी और चेहरे को दोनों हाथों में छिपा कर रोने लगी. फिर लगभग चीखते हुए बोली, "क्यों?"

डा. हिमांशु ने थोड़ी देर तक अदिती को रोने दिया. फिर उस के नजदीक जा कर कालेज में पहली बार जिस सहानुभूति से उस के कंधे पर हाथ रखा था, उसी तरह उस के कंधे पर हाथ रखा. अदिती को फिर एक बार लगा कि हिमालय के शिखरों की ठंडक उस के सीने में समा गई है. कानों में घंटियां बजने लगीं. उस ने स्नेहिल नजरों से डा. हिमांशु को देखा. फिर आगे बढ़ कर अपनी दोनों हथेलियों में उन के चेहरे को भर कर चूम लिया.

"डा. हिमांशु कुछ कहते, उस के पहले ही अदिती उन के एकदम करीब पहुंच गई. दोनों के बीच अब मात्र हथेली भर की दूरी रह गई थी..."

फिर वह डा. हिमांशु से लिपट गई. वह इंतजार करती रही कि उन की बांहें उस के इर्दगिर्द लिपटेंगी. परंतु ऐसा नहीं हुआ. उस ने डा. हिमांशु की ओर देखा. वे चुपचाप बिना किसी प्रतिभाव के आंखें फाड़े उसे ताक रहे थे. उन का चेहरा शांत, स्थितप्रज्ञ और निर्विकार था.

"आप मुझ से प्यार नहीं करते?"

डा. हिमांशु मात्र उसे देखते रहे.

"मैं आप के लायक नहीं हूं?"

डा. हिमांशु के होंठ कांपे, पर शब्द नहीं निकले.

"मैं अंतिम बार पूछती हूं," अदिती की आवाज के साथ उस का शरीर भी कांप रहा था. स्त्री हो कर स्वयं को समर्पित कर देने के बाद भी पुरुष के इस तिरस्कार ने उस के पूरे अस्तित्व को हिला कर रख दिया था. उस की आंखों से आंसुओं की जलधारा बह रही थी.

एक लंबी सांस ले कर वह बोली, "मैं पूछती हूं, आप मुझे प्यार करते हैं या नहीं या फिर मैं आप के लिए केवल एक तेजस्विनी विद्यार्थिनी से अधिक कुछ नहीं हूं," फिर उन की कालर पकड़ कर झकझोरते हुए बोली, "सर, मुझे अपनी बातों के जवाब चाहिए."

डा. हिमांशु उसी तरह जड़ बने थे. अदिती ने लगभग धक्का मार कर उन्हें छोड़ दिया. रोते हुए वह उन्हें अपलक ताक रही थी. उस ने दोनों हाथों से आंसू पोंछे. पलभर में ही उस का हावभाव बदल गया. उस का चेहरा सख्त हो गया. उस की आंखों में घायल बाघिन का जनून आ गया था. उस ने चीखते हुए कहा, "मुझे इस बात का हमेशा पश्चाताप रहेगा कि मैं ने एक ऐसे आदमी से प्यार किया, जिस में प्यार को स्वीकार करने की ताकत ही नहीं है. मैं तो समझती थी कि आप मेरे आदर्श हैं, समर्थ्यवान हैं, परंतु आप में एक स्त्री को सम्मान के साथ स्वीकार करने की हिम्मत ही नहीं है.

"जीवन में यदि कभी समझ में आए कि मैं ने आप को क्या दिया है, तो उसे स्वीकार कर लेना. जिस तरह हो सके, उस तरह क्योंकि आज के आप के तिरस्कार ने मुझे छिन्नभिन्न कर दिया है. जो टीस आप ने मुझे दी है, हो सके तो उसे दूर कर देना क्योंकि इस टीस के साथ जीया नहीं जा सकता," इतना कह कर अदिती तेजी से पलटी और बाहर निकल गई. उस ने एक बार भी पलट कर नहीं देखा.

कुछ दिनों बाद अदिती अखबार पढ़ रही थी, तो अखबार में छपी एक सूचना पर उस की नजर अटक गई. सूचना थी 'प्रसिद्ध साहित्यकार, यूनिवर्सिटी के हैड आफ दि डिपार्टमैंट डा. हिमांशु की हृदयगति रुकने से मृत्यु हो गई है उन का...'

अदिती ने इतना पढ़ कर पन्ना पलट दिया. रोने का मन तो हुआ, लेकिन जी कड़ा कर के उसे रोक दिया. अगले दिन अखबार में डा. हिमांशु के बारे में 3-4 लेख छपे थे, परंतु अदिती ने उन्हें पढ़े बगैर ही उस पन्ने को पलट दिया.

इस के 4 दिन बाद ही पाठ्य पुस्तक मंडल की ओर से ब्राउन पेपर में लिपटा एक पार्सल अदिती को मिला. भेजने वाले का नाम उस पर नहीं था. अदिती ने जल्दीजल्दी उस पैकेट को खोला तो उस में वही पुस्तक थी, जिसे वह अधूरी छोड़ आई थी. अदिती ने प्यार से उस पुस्तक पर हाथ फेरा. लेखक का नाम पढ़ा. उस ने पहला पन्ना खोला, किताब के नाम आदि की जानकारी... दूसरा पन्ना खोला...

"'अर्पण...' मेरे जीवन की एकमात्र स्त्री को, जिसे मैं ने हृदय से चाहा, फिर भी उसे कुछ दे न सका. यदि वह मेरी एक पल की कमजोरी को माफ कर सके, तो मेरी इस पुस्तक को अवश्य स्वीकार कर लेना."

उस किताब को सीने से लगाने के साथ ही अदिती एकदम से फफक कर रो पड़ी. पूरा औफिस एकदम से चौंक पड़ा. सभी उठ कर उस के पास आ गए. हरकोई एक ही बात पूछ रहा था, "क्या हुआ अदिती? क्या हुआ?"

रोते हुए अदिती मात्र गरदन हिला रही थी. उसे खुद पता नहीं था कि उसे क्या हुआ. ●

जिंदा रखें भीतर का शौक

उम्र को हराना है तो शौक जिंदा रखिए. कैसे, यह हम आप को बताते हैं...

कोरोना ने सब को घरों में बंद रहने को मजबूर कर दिया है. ऐसे में हमारे पास 2 ही रास्ते हैं या तो हर समय इस समय को ले कर शिकायतें करते रहें या फिर इस समय का ऐसा उपयोग करें कि मन खुश हो जाए. क्यों न ऐसा कोई शौक फिर अपनाएं जो बाकी दिनों की भागदौड़ में कहीं पीछे छूट गया था.

चाहे अपनी स्क्रैपबुक पर काम करना हो या अपनी गार्डनिंग स्किल्स निखारनी हों, चाहे कोई बदलाव कर के घर की सैटिंग चेंज करनी हो, बहुत सारे ऐसे शौक हैं, जिन्हें अपना कर आप इस समय को फन टाइम में बदल सकती हैं.

समय का फायदा उठाएं

अगर आप सिलना या बुनना या कढ़ाई करना जानती थीं और एक अरसे से आप से यह शौक छूट गया है तो इस समय का फायदा उठाएं. क्रौस स्टिचिंग, आर्म निटिंग, लूम निटिंग और नीडल पौइंट से आप कई तरह के प्रयोग कर सकती हैं. अपने प्रियजनों के लिए अच्छे, नए, अलग गिफ्ट्स तैयार कर के रख सकती हैं.

नेहा परेशान थी. मुंबई में अगस्त के महीने में जब उस ने एक बेटी को जन्म दिया तो लंबे लौक डाउन के चलते बेबी की कोई तैयारी ठीक से नहीं हो पाई थी. अब वायरस के डर से मार्केट जाने से बच रहे थे, बेबी के लिए छोटेछोटे कपड़े चाहिए थे. जो थे वे बारिश के चलते ठीक से सूख नहीं रहे थे.

only books magazine

नेहा को परेशान देख कर उस की पड़ोसिन अनीता ने कहा, "परेशान क्यों होती हो? मार्केट जा कर खतरा मोल क्यों लेना, मुझे कुछ अपने पुराने कपड़े दो, मैं उन से कुछ बना कर दे दूंगी."

नेहा हैरान हुई, "आप को सिलाई आती है, आंटी?"

"आती तो थी, पर अब सालों से कोई जरूरत नहीं पड़ी तो शायद प्रैक्टिस छूट गई होगी, पर कोशिश करती हूं."

कुछ अलग करें

नेहा ने अनीता को पुराने कुरते और सलवारें दे दीं. अनीता के घर पर उन के पति और बेटा वर्क फ्रौम होम में व्यस्त रहते. अनीता भी आजकल बहुत बोर हो रही थी. कुछ क्रिएटिव

करना चाह रही थी पर समझ नहीं आ रहा था कि क्या करे. अब नेहा की हैल्प करने के लिए कुछ बनाने की सोचते ही वह उत्साह से भर उठी. अनीता ने अपनी सिलाई मशीन साफ की. उसे फिर से काम करने लायक बनाने में उन्हें टाइम लगा. जल्द ही उन्होंने काम शुरू कर दिया.

पति और बेटे ने भी उत्साह बढ़ाया. 2 दिन के अंदर ही उन्होंने बच्चे की जरूरत के लिए कई कुछ बना दिया. नेहा और उस के पति अनिल हैरान हो कर उन्हें थैंक्स कहते रहे. उन की परेशानी देखतेदेखते ही खत्म हो गई. अनीता खुश थी कि उन का शौक फिर से काम आया.

अनीता की मशीन क्या निकली, एक जादू की छड़ी जैसे उन के हाथ आ गई. अब तो उन्होंने अपने लिए भी पुराने कपड़ों से लेटैस्ट टौप बना लिए. एक टौप जब पहन कर सब्जी लेने गईं तो वहां मिली सहेली ने टौप की तारीफ की और अपने लिए भी उसी तरह का एक टौप बनाने का आग्रह किया.

अनीता के लिए तो यह खुशी का पल था. सहेली नीता ने एक पुराना प्लेन कुरता भिजवा दिया. नीता के लिए अनीता ने यू ट्यूब से एक कढ़ाई की डिजाइन देख कर टौप में थोड़ी कढ़ाई भी कर दी. प्लेन टौप में हलकी सी कढ़ाई करते ही टौप की सुंदरता बढ़ गई. टौप और आकर्षक, मौडर्न लगने लगा.

नीता को भिजवाया तो वह बहुत प्रभावित हुई. एक से दूसरे इंसान, फिर तीसरे तक, धीरेधीरे बिल्डिंग में आसपास अनीता के हुनर के चर्चे होने लगे. लौकडाउन में फंसे लोगों की बहुत सी जरूरतें थीं. वे बाहर नहीं निकल पा रहे थे और उन्हें ऐसी कुछ चीजों की जरूरत थी, जिन के बिना काम नहीं चल पा रहा था. अनीता के पास धीरेधीरे कुछ ऐसे काम आते गए. वे कढ़ाई भी खूब अच्छी करती.

उन्होंने कितने ही पुराने कपड़ों से नए कुशन सैट बना लिए. नए पिलो कवर्स बना लिए, काम पहले से ही आता था, गूगल और यू ट्यूब से कितनी ही मौडर्न चीजें सीखती गईं.

ऐसे बढ़ाएं आत्मविश्वास

ऐसा समय भी आया कि लौक डाउन धीरेधीरे खुलने के बाद भी उन्होंने घर के एक कोने में अपनी जगह ऐसी बना ली जहां वे आराम से काम करतीं. समय का उन्हें पता ही नहीं चलता और अब तो वे प्रोफैशनल हो गई थीं. लोग अब नईनई चीजें खरीदने लग गए थे. उन्हें भी मार्केट जाकर बीमारी का डर रहता, साफसुथरे घर से सामान लेने में उन्हें भी आराम ही दिखता. उन का अपना घर भी नयानया बदला सा दिखता. इतने दिनों से बोझिल हुए माहौल में घर में रखी नई चीजें अच्छी लगतीं.

अपने समय को एक नई भाषा सीखने में प्रयोग में लाएं. कोई नई भाषा सीखने के कई फायदे हैं. आजकल कई ऐप्स और औनलाइन प्रोग्राम्स चलते रहते हैं, जिन से जुड़ कर आप कोई भी नई भाषा सीख सकती हैं. सोशल डिस्टैंसिंग के समय नई चीज से जुड़ना आप को एक अच्छा अनुभव देगा.

जो भाषा आप सीख रही हैं, उस भाषा में सबटाइटल्स के साथ कोई शो या मूवी देखने में आप को मजा आएगा. अगर आप को किसी म्यूजिकल इंस्ट्रूमैंट में रुचि थी, तो आप अब फिर से उस का आनंद ले सकती हैं. इस से आप की क्रिएटिविटी और मैमोरी अच्छी होगी. शुरू में मुश्किल हो सकती है पर धीरेधीरे आप का आत्मविश्वास बढ़ता जाएगा.

शौक से ऐंजौय

आजकल यू ट्यूब पर आप कुछ भी सीख सकते हैं. हर चीज का स्टैप बाय स्टैप वीडियो अवेलेबल हैं. कीमती समय बेकार इधरउधर की बातों में खराब करने से कुछ नहीं होता. कुछ क्रिएटिव कर के देखें, मानसिक और आर्थिक रूप से फायदा ही फायदा होगा. कोई भी नई चीज सीखना कभी नुकसानदायक नहीं होता.

आजकल तो फ्यूजन का जमाना है, नईपुरानी चीजें मिक्स कर के कुछ भी बनाएं. महिलाओं के लिए सिलाईकढ़ाई का शौक काफी अच्छा साबित होता है क्योंकि हर महिला में यह कला थोड़ीबहुत होती ही है. बस जरूरत होती है उसे निखारने की.

बस जरूरत है शौक की

आधुनिकीकरण ने इस शौक को जिस तरह से बढ़ावा दिया है, उस से अब यह चिंता नहीं रहती कि काम चलेगा या नहीं. इस क्षेत्र में आगे बढ़ने के लिए कई कोर्सेज भी हैं, जिन की ट्रेनिंग शहरों से ले कर गांवों तक दी जाती है. हालांकि अभी महामारी का समय है, ऐसे में लोग ज्यादा बाहर निकलना नहीं चाहते, लेकिन चाहें तो घर पर रह कर भी महिलाएं इस समय का भरपूर प्रयोग कर सकती हैं. वे अपने इस हुनर के लिए कोर्स या फिर किसी ट्रेनर से औनलाइन ट्रेनिंग ले सकती हैं.

इस कला को सीखने के लिए उच्च शिक्षा की जरूरत नहीं है, बस जरूरत है शौक की, लगन की. स्कोप की बात करें तो सिलाईकढ़ाई को फैशन डिजाइनिंग के अंतर्गत रखा जाता है. बौलीवुड से ले कर आम लोगों के जीवन में भी यह अपनी जगह बना चुका है. अब हरकोई स्टाइलिश दिखना चाहता है. इस के लिए पहनावे पर काफी ध्यान दिया जाने लगा है. कई महिलाएं इस कला में अपने हुनर को दिखा कर आज मशहूर फैशन डिजाइनर भी बन चुकी हैं.

56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67
22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33

कटिंग और टेलरिंग

इस फील्ड में आप कैरियर बनाना चाहती हैं तो आप को कटिंग और टेलरिंग के साथसाथ डिजाइनिंग का ज्ञान भी होना चाहिए. इस के साथ ही आप को मार्केट में आ रही कपड़ों की नएनए डिजाइनों की जानकारी और उन्हें तैयार करने का हुनर भी आना चाहिए. अब तो आप यू ट्यूब की हैल्प से बहुत कुछ सीख सकती हैं.

अकसर महिलाएं घर से बाहर जा कर सीखना नहीं चाहतीं. ऐसी स्थिति में यू ट्यूब उन के लिए सिलाईकढ़ाई सीखने का एक अच्छा माध्यम हो सकता है. यहां पर आप को अनेक प्रकार के वीडियो मिल जाएंगे. इस के अलावा आप को अगर किसी भी तरह की प्रौब्लम आती है तो आप नीचे कमैंट करके पूछ भी सकती हैं.

इस हुनर को सीखने का यह सब से सस्ता तरीका है. सब से बड़ी बात यह है कि आप यहां पर कई तरह के वीडियो देख सकती हैं जैसे आप को अगर अपने कुरते सिलने हैं तो आप कुरते सिलने के कई तरीके यहां देख सकती हैं और सबकुछ फ्री ही होगा. सिलाईकढ़ाई सीखने के बहुत फायदे हैं जैसे पैसे की बचत होती है, आप अपनी पसंद के कपड़े सिल सकती हैं. आप को पूरी आजादी रहती है, टेलर के पास जाने में समय खराब नहीं होता है, जितनी जल्दी आप को जरूरत है, आप खुद सिल सकती हैं, टेलर तो लंबा टाइम दे देता है. यह आप की कमाई का साधन बन सकता है.

आत्मनिर्भर होना जरूरी

एक महिला का आत्मनिर्भर होना बहुत अच्छी बात होती है. मुंबई में जन्मी फैशन डिजाइनर अनीता डोंगरे का नाम तो आप सब ने सुना ही होगा. कभी उन्होंने सिलाई का बिजनैस 2 मशीनों की हैल्प से शुरू किया था, लेकिन आज पूरी दुनिया उन का नाम जानती है. उन के ब्रैंड दुनियाभर में फेमस हैं.

उन का नाम 2017 की सब से पावरफुल बिजनैस वूमंस में गिना जाता है और आज वे दुनिया की सफलतम महिलाओं की गिनती में आती हैं. उन्होंने एक बार एक इंटरव्यू में बताया था कि उन्होंने अपनी छोटी बहन के साथ मिल कर घर की बालकनी के अंदर ही यह काम शुरू किया था.

आप भी अपने अंदर यह शौक दबने न दें. टीवी के फालतू अंधविश्वास बढ़ाने वाले प्रोग्राम देखना छोड़ कर कुछ नया सीखें, आगे बढ़ें, अपना समय कुछ सार्थक करने में लगाएं. आप को कई फायदे होंगे. **–पूनम अहमद** ●

Only Book & Magazine
Join Our WhatsApp group For Book & Magazine
હવે મેળવો વૉટ્સએપ ગ્રુપ માં બુક & મેગેઝિન શ્રેષ્ઠ ગુજરાતી,હિન્દી,અંગ્રેજી, પુસ્તકો વાંચવા માટે એક માત્ર વૉટ્સએપ ગ્રુપ
Only Book & Magazine
આ ગ્રુપ માં જોડાવવા માટે જય હિન્દ લખી ને વૉટ્સએપ મેસેજ કરો
9687042373
Or
CLICK HERE

हम झूठ क्यों बोलते हैं

जिंदगी के कई मौके ऐसे होते हैं जब लोग बिना वजह झूठ बोलते हैं. मगर ऐसी नौबत आती क्यों है, यह जानना काफी दिलचस्प है...

'झूठ बोले कौवा काटे, काले कौवे से डरियो...' बचपन में हमें सिखाया गया था. मगर फिर भी हम झूठ बोलते हैं, रोज बोलते हैं. कहते हैं किसी भी रिश्ते में झूठफरेब नहीं होना चाहिए, नहीं तो यह उस रिश्ते को तवाह कर देता है. फिर भी हम झूठ बोलते हैं और छोटीछोटी बातों पर बोलते हैं. कभीकभी जरूरत नहीं है, फिर भी झूठ बोलते हैं. आखिर क्यों?

कुछ लोगों के लिए तो झूठ बोलना इतना आसान है कि जहां सच से काम चल जाए, वहां भी उन के मुंह से झूठ ही निकलता है. वैसे झूठ बोलने की अनिवार्यता को पहली बार करीब 2 दशक पहले कैलिफोर्निया यूनिवर्सिटी के सामाजिक मनोविज्ञान पढ़ाने वाले प्रोफैसर बेला डे पोलो ने दस्तावेज किया था.'

पोलो और उन के साथियों ने 147 वयस्कों से कहा था कि वे लिखें हर हफ्ते उन्होंने कितनी बार झूठ बोला. सामने आया कि हर व्यक्ति ने दिन में औसतन 1 या 2 बार झूठ बोला. इन में से ज्यादातर झूठ किसी को नुकसान पहुंचाने या धोखा देने वाले नहीं थे. बल्कि, उद्देश्य अपनी कमियां छिपाना या दूसरों की भावनाओं को बचाना था. हालांकि, बाद में की गई एक स्टडी में पोलो ने पाया कि ज्यादातर ने किसी मौके पर एक या एक से ज्यादा बार बड़े झूठ भी बोले हैं. जैसे शादी के बाहर किसी रिश्ते को छिपाना और उस के बारे में झूठ बोलना.

आदत या कुछ और

भले ही झूठ बोलने पर कौवा काट ले, पर हम झूठ बोलने से परहेज नहीं कर सकते, क्योंकि

कहीं न कहीं यह हम इंसान के डीएनए का हिस्सा है या कहें आधुनिक जीवन के करीब हर पहलू में झूठ बोलना एक सामान्य रिवाज बन गया है. इस पर नैशनल जियोग्राफिक की जून, 2017 के अंक में झूठ के पीछे के विज्ञान को समझते एक लेख पर नजर डालिए, तो इस के मुताबिक, इंसानों में झूठ बोलने की प्रतिभा नई नहीं है.

शोध बताता है कि भाषा की उत्पत्ति के कुछ वक्त बाद ही झूठ बोलना हमारे व्यवहार का हिस्सा बन गया.

आखिर क्यों बोलते हैं लोग झूठ

हिटलर के प्रचार मंत्री जोसेफ गोयबल्स की एक बात बड़ी मशहूर है. वह यह कि किसी झूठ को इतनी बार कहो कि वह सच बन जाए और सब उस पर यकीन करने लगें.

आप ने भी अपने आसपास ऐसे लोगों को देखा होगा, जो बहुत ही सफाई से झूठ बोल लेते हैं. वे अपना झूठ इतने यकीन से पेश करते हैं कि वह सच लगने लगता है. हमें लगता है इंसान इतने भरोसे से कह रहा है, तो बात सच ही होगी.

मनोवैज्ञानिकों के अनुसार, यह एक 'सैल्फ सर्विंग ह्यूमन टैंडेंसी' है. कई लोगों को झूठ बोलने की आदत होती है, तो वहीं कई लोग मजबूरी में या किसी परेशानीवश झूठ बोल देते हैं. झूठ बोलने की बहुत सारी वजहें हो सकती हैं, जिन्हें आसानी से जान पाना और समझना बहुत कठिन है क्योंकि हरेक इंसान में झूठ बोलने की अपनीअपनी वजह होती है.

कभी कोई किसी के अच्छे के लिए झूठ बोलता है तो किसी के झूठ बोलने का कारण होता है विवादित बयानों के जरीए अन्य लोगों को बुरे इरादों वाला या उन के चरित्र पर प्रश्नचिह्न लगाने का प्रयास करना ताकि खुद के दोष को छिपा सकें. कोई आगे बढ़ने के लिए झूठ बोलता है, तो कोई किसी को पीछे धकेलने के लिए झूठ का सहारा लेता है. फिर ऐसे लोग भी हैं जो लज्जा से बचने, पिछले झूठ को सही साबित करने या लोगों को धोखा देने के खयाल से झूठ बोलते हैं.

वैसे झूठ बोलने की अनिवार्यता को पहली बार करीब 2 दशक पहले कैलिफोर्निया यूनिवर्सिटी के सामाजिक मनोविज्ञान पढ़ाने वाले प्रोफैसर बेला डे पोलो ने दस्तावेज किया था.

झूठ बोलना आसान क्यों

संसाधनों की रस्साकशी में बिना किसी ताकत और जोरजबरदस्ती के लोगों से चालाकी से काम निकलवाना ज्यादा कारगर होता है और यह झूठ का रास्ता अपनाने पर आसानी से हो पाता है. यह जानवरों की अपनाई जाने वाली रणनीतियों से काफी मिलताजुलता है. हार्वर्ड यूनिवर्सिटी में नीतिशास्त्र पढ़ाने वाली सिसेला बोक मानती हैं कि किसी का पैसा या संपत्ति हासिल करने के लिए, डाका डालने या सिर फोड़ने से ज्यादा आसान है झूठ बोलना.

दिलचस्प बात यह है कि कुछ झूठ की सचाई जानते हुए भी हम उस पर यकीन करते हैं, इस से हमारी दूसरों को धोखा देने की और हमारी खुद की धोखा खाने की प्रवृत्ति दिखाई देती है. अगर सोशल मीडिया की ही बात करें तो शोध के मुताबिक, हमें उस झूठ को स्वीकारने में जरा भी संकोच नहीं होता है जो हमारी ही सोच को और मजबूत करता है.

विचारों का समर्थन

इसलिए जब अमेरिका के पूर्व राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप ने दावा किया कि उन के शपथग्रहण समारोह में ऐतिहासिक भीड़ जमा हुई थी, तब उन के समर्थकों ने बगैर उस बात को जांचे स्वीकार कर लिया था. जबकि बाद में सामने आया कि ट्रंप की ओर से जारी की गई तसवीरें दरअसल फोटोशाप्ड थीं. वाशिंगटन पोस्ट फैक्ट चैकर्स ने उन के बयानों को खंगाला तो पता चला कि वे औसतन लगभग 22 झूठ प्रतिदिन बोलते हैं. बावजूद इस के हम उसे झूठ मानने से इनकार करते हैं क्योंकि वह बात कहीं न कहीं हमारे बनाए विचारों का समर्थन करती है.

झूठ बोलने की वजहें

- *किसी गलती को छिपाने के लिए*
- *किसी को बचाने के लिए*
- *आर्थिक लाभ के लिए*
- *अच्छी छवि पेश करने के लिए*
- *मजाक*
- *परोपकार के लिए*
- *शिष्टाचार के लिए*
- *बुरी भावना की वजह से*
- *मानसिक वजह से*
- *अज्ञात वजहों से.*

जार्ज लैकआफ, कैलिफोर्निया यूनिवर्सिटी, बकली में भाषाविद हैं और कहते हैं कि अगर कोई तथ्य सामने रखे और वह आप की सोच में फिट न हो, तो या तो आप उसे अनदेखा करेंगे या फिर उसे बकवास बताने लगेंगे.

कुछ समय पहले की ही बात है. मध्य प्रदेश के होशंगाबाद जिले में सतपुड़ा टाइगर रिजर्व में एक महुआ का पेड़ रातोंरात चमत्कारी बन गया. दरअसल, एक चरवाहे ने लोगों को कहानी सुनाई कि जब वह जंगल से गुजर रहा था तब उसे महसूस हुआ कि कोई उसे खींच रहा है. फिर जा कर वह एक महुआ के पेड़ से लिपट गया और पलभर में ही उस के शरीर और जोड़ों का दर्द गायब हो गया. फिर क्या था, लोगों की वहां भीड़ जमा होने लगी, यह जांचे बगैर कि वह चरवाहा सच बोल रहा है या झूठ.

झूठ हमें आकर्षित क्यों करता है

कहते हैं सच कड़वा होता है, पर झूठ हमें आकर्षित करता है. इस का एक कारण तो यह है कि झूठ बोलने की हमारी सैल्फ सर्विंग ह्यूमन टैंडेंसी इतनी सामान्य है कि मनोवैज्ञानिकों ने इसे एक रोचक नाम दिया है 'द फंडामैंटल अट्रिब्यूशन एरर' यानी मौलिक रूप से गलती थोपने की आदत. यह हमारे भीतर इतनी गहरी बैठ गई है कि हम हर किसी के साथ झूठ बोलने में अभ्यस्त हो गए हैं. ऐसा हम ईमेल, सोशल मीडिया, वाहन बीमा राशि के समय, बच्चों के साथ, दोस्तों यहां तक कि अपने जीवनसाथी के साथ भी बेवजह लगातार झूठ बोलते हैं.

वैसे जानकार मानते हैं कि झूठ बोलने की आदत हमारे विकास का वैसा ही हिस्सा है जैसे कि चलना, बोलना, खानापीना आदि. हालांकि झूठ बोलने को कहीं न कहीं मासूमियत खोने की शुरुआत माना जाता है. मनोवैज्ञानिक तो यह भी कहते हैं कि बच्चे का झूठ बोलना इस बात का संकेत है कि उस का ज्ञान संबंधी विकास पटरी पर है. उम्र के साथ बच्चे बेहतर तरीके से झूठ बोल पाते हैं. झूठ बोलने के दौरान दूसरे पक्ष के दिमाग, उस की सोच को समझने के तरीकों को 'थ्योरी औफ माइंड' कहा गया है. बच्चों के झूठ में धीरेधीरे इस थ्योरी का असर दिखाई देने लगता है.

2008 के एक अध्ययन में सामने आया कि सच्ची भावनाओं को छिपाना आसान नहीं है, जबकि हम स्वाभाविक रूप से झूठ नहीं बोल सकते हैं वहीं 2014 में प्रकाशित एक अध्ययन बताता है कि धोखा या झूठ किसी को अस्थायी रूप से थोड़ा और रचनात्मक होने के लिए प्रेरित कर सकता है.

बहुत भारी भी पड़ सकती है

वैसे अगर किसी के भले के लिए झूठ बोला जाए, तो वह कई सच से बड़ा होता है, ऐसा भी हम ने सुना है, लेकिन कितना झूठ है सही?

इस संबंध में मनोवैज्ञानिक डा. अशुम गुप्ता कहती हैं कि दूसरों की भलाई के लिए कुछ खास स्थितियों में बोले गए झूठ को झूठ की श्रेणी में नहीं रखा जा सकता, लेकिन अपने फायदे, लालच और दूसरों को नुकसान पहुंचाने या उन्हें परखने के उद्देश्य से झूठ बोलने की आदत बहुत भारी पड़ सकती है.

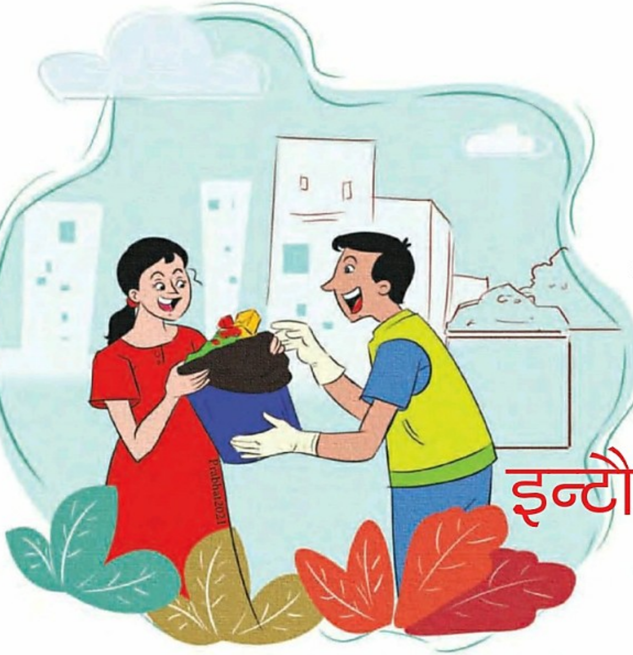
ऐसा करने वाले लोग अपनों का विश्वास खो देते हैं. नकारात्मक छवि की वजह से इन की सच्ची बातों पर भी लोगों को यकीन नहीं होता. अगर कभी मजबूरी में आप को झूठ बोलना भी पड़े तो बाद में जब स्थितियां सामान्य हो जाएं तो विनम्रता से माफी मांगते हुए अपना झूठ स्वीकार लेना चाहिए. इस से मन में कोई ग्लानि नहीं रहेगी और आप की छवि भी नहीं बिगाड़ेगी.

-मीनी सिंह ●

व्यंग्य • दिव्या शर्मा

इन्टौलरैंस

कुव्यवस्था के खिलाफ आवाज उठाना दृष्टि अपना फर्ज समझती थी. मगर यह क्या, यहां तो लेने के देने पड़ गए...



“कूड़ा...” घर के बाहर कूड़े वाले ने जोर से आवाज लगाते हुए गेट पर हाथ मारा.

“यह कमीना भी उसी वक्त आता है जब इंसान जरूरी काम कर रहा होता है,” दृष्टि ने भुनभुनाते हुए फोन मेज पर रखा और फिर डस्टबिन उठा कर बाहर की ओर लपकी.

बाहर जा कर देखा तो कूड़े वाला 3 मकान छोड़ कर खड़ा था और सब के कूड़े में से कूड़ा छांट रहा था.

“अब आ कर ले जा... कब तक हाथ में कूड़ा लिए खड़ी रहूंगी,” तमतमा कर वह चिल्लाई.

“आ रहा हूं 2 मिनट रुकिए,” उस ने जवाब दिया और फिर से कूड़ा छांटने लगा.

“अब इस का भी इंतजार करो... कुछ कह दो तो नखरे दिखाने लगेंगे. यह इन्टौलरैंस किसी को दिखाई नहीं देती,” बुदबुदाते हुए वह डस्टबिन पटक अंदर चली गई और फोन उठा कर बाहर आ गई तथा फेसबुक पर ‘इन्टौलरैंस का शिकार होती महिलाएं’ शीर्षक पर लिखे गए लेख पर चल रही बहस में शामिल हो गई.

‘सब से ज्यादा बरदाश्त कर रही हैं हम औरतें. हर जगह, हर संस्कृति में हमें दबाया जाता है,’ दृष्टि ने प्रतिउत्तर में एक टिप्पणी लिख दी थी.

‘कौन दबा रहा है मैडम? असल में औरतें बहुत होशियार होती हैं. फायदे के लिए खुद को बेचारी बनाए रखना चाहती हैं,’ किसी ने उस की टिप्पणी के उत्तर में लिख दिया.

‘औरतें कभी फायदा नहीं उठातीं, बल्कि तुम जैसे लोग अपनी मां का भी फायदा उठाते हो,’ उस की महिला मित्र ने जवाबी टिप्पणी लिख दी.

इस के बाद जैसे सब ने उस के विरुद्ध मोरचा ही खोल दिया.

किसी ने लिखा कि महावारी पर नौटंकी करतीं ये औरतें झूठा फैमिनिज्म का एजेंडा चला रही हैं. किसी ने उच्छृंखल कहा तो किसी ने लिखा कि इसे औरतों के साथ न जोड़ो. किसी ने लिखा कि यह तुम्हारा झूठा नारीवाद है और किसी ने वामपंथी कह कुछ गालियां लिख दीं.

दृष्टि सब को जवाब दे रही थी कि तभी उसे परेशान करने कूड़े वाला आ गया. वह अब तक वहीं खड़ा था. दृष्टि का गुस्सा बढ़ता जा रहा था.

दृष्टि पोस्ट पर आए कमैंट्स को देखने लगी. तभी एक कमैंट ने उस के दिमाग के पारे को और बढ़ा दिया. किसी ने लिखा कि इस देश में सिर्फ मुसलमान और दलित ही असहिष्णुता के शिकार हो रहे हैं. इस से ध्यान भटकाने के लिए तुम जैसी महिलाएं ऐसे प्रपंच रचती हैं.

“सामने होता तो इस की गरदन दबा देती... ओ आएगा कि नहीं तू?” कमैंटकर्ता को गाली देते हुए वह कूड़े वाले पर फिर चिल्लाई.

अगले पल वह उस के सामने था. उस ने दृष्टि के हाथ से डस्टबिन ली और अपनी गाड़ी में उलट दी.

वापस मुड़ती दृष्टि कुछ देख अचानक ठिठक गई. कूड़े वाले की गाड़ी पर नजर डाल कर कुछ देखने लगी. वहां पड़े महल्ले भर के कूड़े को उस ने अपने हाथों से अलगअलग किया हुआ था, जिस में शामिल थे खून से सने सैनिटरी पैड्स डायपर्स और न जाने क्याक्या. यह देख वह खुद पर शर्म महसूस करने लगी और सोच में पड़ गई कि समाज में इन्टौलरैंस के असली शिकार कौन हैं?”

दृष्टि की उंगली फोन पर एक बार और थिरक उठी. अब उस के कमैंट में मुद्दा कूड़े वाला था. •

Fortis Escorts

13 वर्षों का विश्वास
75,000 से अधिक सर्जरीज़
2,00,000 से अधिक इंडोर पेशेंट्स के सफल उपचार का अनुभव

फोर्टिस एस्कोर्ट्स हॉस्पिटल, जयपुर

सर्वदा – सर्वप्रथम

प्रमुख विशेषताएं

- एंडोस्कोपिक न्यूरोनेवीगेशन द्वारा 12,000 से अधिक न्यूरो सर्जरीज़ का अनुभव
- स्ट्रोक रेडी हॉस्पिटल एवं समर्पित न्यूरो– ICU
- 10,000+ घुटने एवं कूल्हे प्रत्यारोपण का अनुभव एवं राजस्थान का एकमात्र रोबोटिक जोड़ प्रत्यारोपण केंद्र
- अत्याधुनिक The Nextgen कैथलेब एवं संपूर्ण इमेजिंग मॉडेलिटी OCT, IVUS, FFR युक्त राजस्थान का एकमात्र हृदय रोग उपचार केंद्र
- 1000 से अधिक किडनी ट्रांसप्लांट की अनुभवी टीम एवं ट्रांसप्लांट हेतु समर्पित इकाई
- मातृ एवं शिशु देखमाल हेतु समर्पित इकाई laFemme तथा इंटीग्रेटेड Level III NICU
- कैंसर रोग का मेडिकल एवं सर्जिकल उपचार तथा डे केयर उपचार हेतु समर्पित 25 बेड
- अत्याधुनिक लाइफ सपोर्ट ECMO युक्त 100+ बेडेड ICU

अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें +91 8233000001

फोर्टिस एस्कोर्ट्स हॉस्पिटल, जवाहरलाल नेहरू मार्ग, मालवीय नगर, जयपुर
फोन नं. : 0141–2547000 | वेबसाइट : www.fortishealthcare.com

Fortis

स्नैक्स & स्वीट्स

रोटी पैकेट

सामग्री

• 4-5 रूमाली रोटी • 1/4 कप सोया चूरा • 1 बड़ा चम्मच मटर उबले • 1 बड़ा चम्मच टोमैटो प्यूरी • 1 छोटा चम्मच अदरकलहसुन पेस्ट • 1/2 छोटा चम्मच हरीमिर्च पेस्ट • 1/2 छोटा चम्मच देगीमिर्च • 1 छोटा चम्मच मैगी मसाला मैजिक • 1 छोटा चम्मच चिली पनीर मसाला • 1 कटोरी ब्रैडक्रंब्स • अंडे या चावल के आटे का घोल • तेल तलने के लिए • नमक स्वादानुसार.

विधि

सोया चूरा को थोड़ी देर के लिए गरम पानी में भिगो दें. फिर पानी निथार कर अच्छी तरह निचोड़ लें. एक पैन में तेल गरम कर अदरक, लहसुन व हरीमिर्च का पेस्ट डाल कर भूनें. टोमैटो प्यूरी मिला कर पानी सूखने तक पकाएं. सारे मसाले मिला कर कुछ देर भूनें. सोया चूरा व मटर मिला कर पानी का छींटें दे कर ढक कर 2 मिनट तक पकाएं. ढक्कन हटा कर पानी सूखने तक तेज आंच पर सब्जी को लगातार चलाते हुए भून लें. रूमाली रोटी में थोड़ी सी भरावन भरें. मनचाहे आकार में रोल करें. चावल के आटे के घोल में डुबो कर ब्रैडक्रंब्स लपेट कर तल लें.

बेसनी बरफी

सामग्री

• 1 कप बेसन • $^{1}/_{2}$ कप बादाम पाउडर • $^{3}/_{4}$ कप चीनी • $^{1}/_{2}$ कप पानी • 2 बड़े चम्मच घी • गार्निश के लिए बादाम.

विधि

कड़ाही में घी गरम कर बेसन भूनें. फिर इस में बादाम का पाउडर डाल कर भूनें. 2–3 मिनट बाद आंच से उतार लें. एक कड़ाही में चीनी और पानी की 1 तार की चाशनी बनाएं. इस में बादाम और बेसन मिलाएं. 2–3 मिनट चलाते हुए गाढ़ा करें. एक थाली में हलका सा घी लगा कर कटे बादाम से सजा कर फ्रिज में ठंडा कर मनपसंद आकार में काट कर परोसें.

सूजी रोल

सामग्री

• 1 कप सूजी • $^{1}/_{2}$ कप दूध • 1 बड़ा चम्मच चीनी • 3 चम्मच खोया
• 2 बड़े चम्मच कंडैंस्ड मिल्क.

विधि

कड़ाही में दूध गरम कर उस में सूजी डालें और गाढ़ा होने तक पकाएं. इस की लोइयां बना कर प्लास्टिक की 2 परत के बीच में पतला बेल लें. डेढ़ इंच चौड़ी पट्टी काटें. खोया और कंडैंस्ड मिल्क को मिला लें. सूजी की पट्टी के ऊपर खोया और कंडैस्ड मिल्क का मिश्रण लगाएं. एक सिरे से रोल कर फ्रिज में ठंडा कर सर्व करें.

only books magazine

पोटैटो स्नैक्स

सामग्री

• 15-20 बेबी पोटैटो • 1 बड़ा चम्मच कौर्नफ्लोर • $^{1}/_{4}$ कप प्याज बारीक कटा • 1 छोटा चम्मच कटा लहसुन • तेल तलने के लिए • 1 बड़ा चम्मच टोमैटो सौस • 1 छोटा चम्मच सोया सौस • 1 चुटकी कालीमिर्च पाउडर • 1 छोटा चम्मच सिरका • सजाने के लिए हरे प्याज के पत्ते • 1 छोटा चम्मच रैड चिली पेस्ट • नमक स्वादानुसार.

विधि

आलुओं को छिलके सहित आधा गलने तक उबाल लें. फिर कांटे से गोद लें. इन में कौर्नफ्लोर मिला कर अच्छी तरह हिला लें. फिर तल लें. एक पैन में 1 चम्मच तेल गरम कर प्याज डाल कर भूनें. फिर लहसुन मिला कर कुछ देर भूनें. सारे मसाले व सौस मिला दें. 1 चम्मच कौर्नफ्लोर को 2 चम्मच पानी में घोल कर इस में मिला दें. गाढ़ा होने तक पकाएं. तले आलू मिला कर तब तक पकाएं जब तक कि सौस सभी आलुओं पर अच्छी तरह से न लिपट जाए. हरे प्याज के पत्तों से सजा कर परोसें.

फ्रूट टोस्ट

सामग्री

• 9-10 ब्रैडस्लाइस • 3-4 अनन्नास स्लाइस • 1 सेब • 1 नाशपाती • 1 कप चीज कसा • 1 बड़ा चम्मच शहद • 1 बड़ा चम्मच मेयोनीज • 1 छोटा चम्मच ओरिगैनो • नमक स्वादादुसार.

विधि

ब्रैड के किनारे काट लें. फलों को बारीक टुकड़ों में काट लें. इन में मेयोनीज, शहद व नमक मिला लें. नौनस्टिक तवे पर ब्रैड को एक तरफ से सेंक लें. अब सारी सिंकी ब्रैड के सुनहरे हिस्से पर तैयार फल फैलाएं. कसा चीज बुरकें और ब्रैड को दोबारा नौनस्टिक तवे पर धीमी आंच पर नीचे से सुनहरा होने तक सेंकें. सेंकते समय ब्रैड के पीसों को ढक दें ताकि ऊपर का चीज पिघल जाए. फिर मनचाहे आकार में काटें और ओरिगैनो बुरक कर चाय के साथ परोसें.

दूधी बरफी

सामग्री

• $^{1}/_{2}$ लिटर दूध • 6 बड़े चम्मच चीनी • 3 बड़े चम्मच मैदा • 2 छोटे चम्मच घी • थोड़ा सा मेवा कटा सजाने के लिए.

विधि

मैदे में घी डाल कर हलका गोल्डन ब्राउन होने तक भून लें. कड़ाही में दूध डाल कर उबलने रखें. दूध गाढ़ा होने के बाद मैदा डाल कर मिलाते हुए पकाएं. उस के बाद चीनी मिला कर 6-7 मिनट चलाएं और आंच बंद कर दें. एक प्लेट में घी लगा कर मिश्रण को उस में डालें और फैलाएं. काजू और बादाम से सजाएं. ठंडा होने पर काट कर सर्व करें.

कचौरी

सामग्री कचौरी की

• 1 कप मैदा • $^{1}/_{2}$ छोटा चम्मच बेकिंग पाउडर • $^{1}/_{2}$ छोटा चम्मच अजवायन • 2 बड़े चम्मच तेल.

सामग्री भरावन की

• 1 बड़ा चम्मच उड़द धुली • 1 हरीमिर्च • $^{1}/_{2}$ छोटा चम्मच अदरक पेस्ट • $^{1}/_{4}$ छोटा चम्मच सौंफ • $^{1}/_{2}$ छोटा चम्मच जीरा • 1 छोटा चम्मच साबूत धनिया • $^{1}/_{2}$ छोटा चम्मच अमचूर • $^{1}/_{4}$ छोटा चम्मच लालमिर्च • $^{1}/_{2}$ छोटा चम्मच धनिया पाउडर • 1 छोटा चम्मच तेल • नमक स्वादानुसार.

विधि भरावन की

उड़द दाल को धो कर आधा गलने तक कुकर में पका लें. एक पैन में तेल गरम कर जीरा, सौंफ व साबूत धनिया चटकने तक भूनें. फिर अदरक पेस्ट और कटी हरीमिर्च मिला दें. अब बाकी के सारे मसाले मिला दें. दाल को निथार कर इस तड़के में दाल को पूरा सूखने तक अच्छी तरह भून लें.

विधि कचौरी की

मैदे में बेकिंग पाउडर, अजवायन और 1 चम्मच तेल डाल कर पानी की सहायता से मध्यम कड़ा गूंध लें. फिर गोलगोल पेड़े बना कर उन में थोड़ीथोड़ी भरावन भर कर कचौरियां तैयार कर लें. अप्पा बनाने वाले बरतन को आंच पर रखें. उस के खांचों को तेल से चिकना कर लें. अब इन में तैयार कचौरियां रख दें. मध्यम आंच पर सेंकें. पलटपलट कर चारों ओर से सुनहरा होने तक सेंक लें. बीचबीच में ब्रश की सहायता से कचौरियों पर थोड़ाथोड़ा तेल लगाती रहें. आलू की सब्जी के साथ गरमगरम परोसें. ●

suman™

PURITY FROM NATURE

AGMARK GRADE 1

कच्ची घानी

सरसों तेल

पीढ़ीयों से
स्वाद और गुणवत्ता
सुनिश्चित करे

अन्य प्रौडक्ट • सोयाबीन तेल • सनफ्लावर तेल • राइस ब्रान तेल

Manufacturer : SUMAN PROTEINS PVT. LTD. Trade Enquiry - 033 2259 3197 | suman_ppl@rediffmail.com

bindumedia.co.in

कहानी • विनय कुमार पाठक

only books magazine

भावनात्मक सुरक्षा

यह जानते हुए भी कि कविता के बगैर उस की जिंदगी अधूरी है, मुकेश को ऐसा क्या एहसास हुआ कि वह उस से कटाकटा सा रहने लगा. एक दिन तो हद ही हो गई...

मुकेश आज भी अनमना सा था. जब वेटर बिल ले कर आया तो उस के चेहरे पर काफी परेशानी उभर आई. कविता इस बात को समझ सकती थी. हमारे पुरुषप्रधान समाज में यदि स्त्री भुगतान करे तो इसे खराब माना जाता है. हमारे पुरुषप्रधान समाज में ही क्यों शायद सारी दुनिया में इसे अपमानजनक माना जाता है.

कविता को स्कूल के दिन याद आ गए

जब वे एक कहानी पढ़ा करती थी लंचियों. इस में एक 40 वर्षीय महिला लेखक विलियम सोमरसेट की दीवानी थी. वह लेखक से एक बड़े रैस्टॉरैंट में मिलने की इच्छा व्यक्त करती है. रैस्टॉरैंट में दोनों लंच के लिए पहुंचते हैं.

विलियम को बिल की चिंता होती है क्योंकि महिला के द्वारा बिल का भुगतान किया जाना अपमानजनक होता और विलियम के पास ज्यादा पैसे नहीं थे. महिला काफी महंगी खानेपीने की चीजें मंगवाती जाती है और विलियम का दिल धड़कता रहता है.

अंत में स्थिति यह होती है कि उस के पास टिप देने को बहुत कम रकम बचती है और अगले कुछ दिनों के लिए उस के पास कुछ भी नहीं बचता है. यद्यपि यह कहानी हास्य का पुट लिए हुए थी पर यह संदेश तो था ही उस में कि पुरुष के होते महिला के द्वारा बिल का भुगतान करना या बिल शेयर करना ठीक नहीं माना जाता था.

मगर मुकेश उस के साथ ऐसा क्यों महसूस करता है वह समझ नहीं पाती थी. आखिर वह उस का बौयफ्रैंड था. कई वर्षों से दोनों साथ थे. सुख में भी और दुख में भी. यह ठीक है कि उस की आमदनी कुछ कम थी. वैसे वह उम्र में भी उस से 2 वर्ष छोटा था और जौब भी उस के बाद ही शुरू की थी. परंतु जब इस में उसे कोई परेशानी नहीं थी तो आखिर मुकेश क्यों इतना गंभीर हो जाता था छोटीछोटी बातों पर?

मुकेश का मूड देख कविता ने इस बारे में बात करना मुनासिब नहीं समझा. इधरउधर की बातें कर के उस ने उस से विदा ली. पर यह बात उसे मथती रही. आज वे मित्र हैं कल पतिपत्नी होंगे. उस समय भी यदि मुकेश इसी प्रकार व्यवहार करेगा तो क्या आसान होगी जीवन की यात्रा?

क्या करे वह कुछ समझ नहीं पा रही थी. कहीं मुकेश के मन में हीनभावना न आती जाए और वह उसे छोड़ कर चला न जाए. वह उसे बहुत चाहती थी और उस के साथ जीवन बिताना चाहती थी. पर उस के इस व्यवहार से उस के मन में आशंका होती थी कि कहीं यह रिश्ता दरक न जाए.

कौन इस समस्या से उसे छुटकारा दिला सकता है? कई नाम उस के जेहन में आए जिन से वह चर्चा करने पर विचार कर सकती थी. पर अधिकांश लोगों से बात करने में उसे संदेह था कि लोग उस की खिल्ली न उड़ाएं. 'रहिमन निज मन की व्यथा मन में राखो गोय, सुनी अठिलइन्हें लोग सब बांट न लइन्हें कोय,' उस के जेहन में रहीमदास की पंक्तियां गूंज गईं.

उस के मन में सुजीत का खयाल आया. वह उस का सहकर्मी था और बड़े ही सुलझे विचारों का था. उस से यह सलाह ली जा सकती है. औफिस में आधे घंटे का लंच होता था. वह सुजीत के साथ लंच लेते हुए बात कर सकती थी. वह उस की उलझन सुन हंसेगा नहीं और अपनी तरफ से सही सलाह भी देगा.

दूसरे दिन औफिस पहुंचते ही उस ने इंटरकौम से सुजीत का नंबर मिलाया.

डिस्प्ले पर कविता का नंबर देख सुजीत ने रिसीवर उठा कर कहा, "हाय कविता."

"हाय, कैसे हो सुजीत?" कविता ने पूछा.

"चकाचक, मस्ती, झकास," हमेशा की तरह सुजीत का जवाब था. कितनी भी परेशानी में क्यों न हो उस का यही जवाब होता था. वह कहता भी था, स्थिति जो भी हो जवाब यही होना चाहिए. यदि रोने बैठ जाओगे तो कोई हाल भी नहीं पूछेगा.

"तुम कैसी हो?" उस ने पूछा.

"मैं ठीक हूं पर पूरी तरह नहीं. कुछ उलझन है, तुम से निष्पक्ष सलाह चाहिए," कविता ने कहा.

"सलाह? अरे यह तो थोक के भाव कोई भी दे सकता है अपने देश में," सुजीत ने हंस कर कहा, "पर उपदेश कुशल बहुतेरे."

"मुझे पता है. पर मैं किसी सुलझे विचारों वाले व्यक्ति से ही सलाह लेना चाहती हूं और वह भी थोक के भाव से नहीं. संक्षिप्त और गूढ़ सलाह और मेरे खयाल से तुम सही व्यक्ति हो." कविता ने कहा.

"बड़ी खुशी हुई कि मुझे इस लायक समझा गया. फरमाइए?" सुजीत ने कहा.

"अभी नहीं. आज लंच तुम्हारे पास बैठ कर करूंगी और उसी समय बात भी करूंगी."

"स्वागत है आप का. ठीक डेढ़ बजे मिलते हैं," सुजीत ने कहा.

"ठीक है," कविता ने कहा और फोन डिसकनैक्ट कर दिया.

डेढ़ बजे कविता सुजीत के कैबिन में टिफिन बौक्स ले कर पहुंची. वह जानती थी कि सुजीत भी घर से लंच लाता है. फिर उस का कैबिन थोड़ा बड़ा भी था और वहां वह अकेला बैठता था. अतः बात करने में सुविधा भी थी.

दोनों ने एकदूसरे के टिफिन बौक्स से खाद्यसामग्री मिलबांट कर खाई और फिर हाथ धो कर दोनों बातचीत करने बैठ गए.

"क्या बात है?" सुजीत ने पूछा.

"मुकेश को तो तुम जानते हो."

"हां. तुम्हारा दोस्त."

"दोस्त से कुछ ज्यादा... होने वाला जीवनसाथी."

"मामला क्या है?"

"वह मुझ से 2 वर्ष छोटा है. जौब मेरे बाद शुरू की है. मेहनती भी बहुत ज्यादा नहीं है. थोड़ा कम व्यावहारिक भी है. अतः वेतन कम पाता है. स्वाभाविक है हम कहीं साथ होते हैं तो ज्यादातर खर्च मैं ही करती हूं, मुझे कोई आपत्ति भी नहीं है. पर वह इसे अपमानजनक मानता है. मैं उसे खोना नहीं चाहती. मैं क्या करूं?" कविता ने एक ही सांस में अपनी बात रख दी.

"हूं, मामला पेचीदा है," सुजीत ने कहा और फिर सोच में डूब गया.

थोड़ी देर सोचने के बाद बोला, "देखो वह जब तक आर्थिक रूप से समर्थ नहीं हो जाता उस का ऐसा व्यवहार स्वाभाविक है. आखिर वर्षों से जड़ जमाए पितृसत्तात्मक व्यवस्था का हिस्सा है वह. दूसरा उपाय यह है कि वह भावनात्मक रूप से सुरक्षित महसूस करे. आर्थिक रूप से समर्थ तो वह अपनी मेहनत और लगन से ही हो सकता है. इस में तुम ज्यादा कुछ नहीं कर सकती. हां भावनात्मक सुरक्षा तुम उसे दे सकती हो. तुम उस से बात करती रहो और बताओ कि तुम ज्यादा क्यों कमाती हो. पहली बात तुम उस से पहले से जौब कर रही हो. दूसरा तुम काफी मेहनत करती हो. तुम उस के साथ लगातार बात करती रहो और उसे समझाती रहो. उसे बताओ कि जमाना बदल रहा है. अब पतिपत्नी साथसाथ काम कर रहे हैं. घर का भी, बाहर का भी.

"अब संयुक्त परिवारों का समय नहीं रहा जब महिलाओं को घर के अंदर और पुरुषों को घर के बाहर काम करना होता था. अब वह समय नहीं रहा जब घर में कई महिलाएं होती थीं और कई पुरुष होते थे. महिलाएं आपस में काम बांटती थीं और पुरुष आपस के. अब परिवार में पतिपत्नी और बच्चे होते हैं. पतिपत्नी को ही मिल कर परिवार चलाना होता है. कोई बड़ा नहीं कोई छोटा नहीं होता. दोनों बराबर होते हैं और अपनी क्षमता के अनुसार कमाते हैं और घर का काम करते हैं. उसे बताओ कि तुम्हें उस की कम आमदनी से कोई परेशानी नहीं है."

"ठीक कह रहो हो. मैं उस से बात करूंगी थैंक्यू," कविता ने कहा और टिफिन बौक्स ले कर अपने कैबिन में वापस आ गई.

अगली बार जब कविता मुकेश से मिली तो उस ने कहा, "एक बुरी खबर सुनानी है."

"क्या?" मुकेश चौंका.

"हो सकता है मेरी जौब चली जाए और मुझे कहीं अभी से आधी सैलरी पर काम करना पड़े. कहीं तुम मेरा साथ छोड़ तो नहीं दोगे?"

"कैसी बात करती हो? क्या मैं तुम्हारे साथ तुम्हारी सैलरी के लिए जुड़ा हूं? मैं प्यार करता हूं तुम से. आधी सैलरी तो छोड़ो, बगैर सैलरी के भी रहोगी तो हम मिलजुल कर गुजारा कर लेंगे. अभी मेरी सैलरी कम है तो क्या तुम मुझे छोड़ कर चली गई?" मुकेश ने कहा.

"नहीं और कभी जाऊंगी भी नहीं. पर तुम कभीकभी ऐसा व्यवहार क्यों करते हो जब कभी मैं बिल का भुगतान करती हूं," कविता ने कहा.

"वह... वह... वह..." मुकेश कुछ बोल

नहीं पाया. शायद उसे पता भी नहीं था कि उस की प्रतिक्रिया से कविता वाकिफ है.

"देखो मुकेश, जिंदगी में कभी मैं ज्यादा कमाऊंगी कभी तुम ज्यादा कमाओगे. इस से कोई फर्क नहीं पड़ना चाहिए. अब मैं और तुम, हम बनने वाले हैं. इन छोटीछोटी बातों को बीच में मत आने दिया करो."

मुकेश के चेहरे पर अनिश्‍चितता के भाव थे. शायद वह पूरी तरह सहमत नहीं हो पा रहा था. बाद में भी मुकेश का व्यवहार वैसा ही बना रहा. स्थिति तब और बुरी हो गई जब लौकडाउन के चलते पहले तो उसे वर्क फ्रौम होम का औॅर्डर दिया गया और बाद में उसे जौब से ही हटा दिया गया.

मुकेश कोशिश करता रह गया कहीं काम पाने की पर सफल नहीं हो पाया. धीरेधीरे वह निराशा के गर्त में डूबता चला गया. अब उसे कविता से बारबार पैसे लेने पड़े. इस शहर में उस का और कोई ऐसा नहीं था जिस से वह सहायता ले पाता और घर वाले तो उस पर ही आश्रित थे. उन से वह कुछ मांग नहीं सकता था. कोढ़ में खाज की तरह वह कोरोना से संक्रमित हो गया. वह भी तब, जब सबकुछ सुधरता नजर आ रहा था. एक कंपनी से उस की बात भी हो गई थी और बहुत बढ़िया पैकेज पर उसे जौब मिल रही था.

पहले तो हलका बुखार ही था पर जब उसे सांस लेने में तकलीफ होने लगी तो अस्पताल जाने के अलावा कोई चारा नहीं था. उस ने कविता को बताया कि वह अस्पताल जाने वाला है तो कविता उस के पास आ गई.

"इस बीमारी में पास नहीं आते कविता. दूर ही खड़ी रहो और वापस जाओ," दरवाजा खोलने के साथ ही उस ने कहा.

"पूरी सावधानी के साथ आई हूं मुकेश. यह देखो मास्क, सैनिटाइजर मेरे बैग में हमेशा रहते हैं. तुम्हें अस्पताल में एडमिट करवा कर वापस आऊंगी तो स्नान कर लूंगी," कविता ने कहा.

"मेरे कारण तुम भी संक्रमित हो जाओगी," मुकेश ने थोड़ी नाराजगी से कहा.

"बीमारी कोई भी हो, अपने तो अपने के काम आएंगे. पूरी सावधानी बरतूंगी. अगर फिर भी संक्रमित होना होगा तो हो जाऊंगी, पर तुम्हें अकेले कैसे छोड़ दूं," कविता ने कहा और उसे किनारे होने का इशारा कर अंदर चली आई.

मुकेश लाख समझाता रहा पर कविता नहीं मानी. उसे ले कर अस्पताल गई.

डाक्टर ने चैक कर कहा, "शारीरिक से ज्यादा मानसिक परेशानी है आप की. बहुत ही मामूली संक्रमण है. अस्पताल में भरती होने की आवश्यकता नहीं है. घर पर ही क्वारंटाइन रहें और जो दवाएं लिख रहा हूं उन्हें लेते रहें, जो ऐक्सरसाइज बता रहा हूं वे करते रहें, समयसमय पर भाप लेते रहें."

कविता कुछ दिनों के लिए मुकेश के ही फ्लैट में आ गई. उस ने उस का पूरापूरा खयाल रखा. समय पर खानापानी देना, दवा देना, भाप देने की व्यवस्था आदि सबकुछ और साथ ही घर से ही कंपनी का काम भी करती रही.

मुकेश कुछ ही सप्ताह में पूरी तरह स्वस्थ हो गया. धीरेधीरे बात उस की समझ में आ गई कि साथी का क्या मतलब होता है. अब उसे जौब भी मिल गई. अब उसे इस बात से फर्क नहीं पड़ता था कि बिल का भुगतान कविता करती है या वह.

कविता की निस्स्वार्थ सेवा ने उस के मन में भावनात्मक सुरक्षा भर दी थी और अब वे दोनों सुखी दांपत्य जीवन के पथ पर चलने के लिए तैयार थे. ●

गृहशोभा
सचेत, सक्षम, सफल, स्मार्ट

दिल्ली प्रैस

only books magazine

आओ उड़ चलें, जहां न बंदिशें हों न रुकावटें
सुनहरे खुले आसमान में

आप की सच्ची मार्गदर्शिका यही शोभा
मैं स्वतंत्र हूं, चट्टान हूं विश्वास की
मैं आईना हूं, गरिमा हूं
मैं प्रतिशोध का हथियार हूं
मैं तैयार हूं हर कल के लिए

सब्सक्रिप्शन के लिए टोलफ्री नंबर 1800 103 8880 पर संपर्क करें
या http:www.delhipress.in/subscribe देखें.

> "प्रधानमंत्री योजना युवा लेखकों को भारतीय साहित्य और संस्कृति से जोड़ेगी."

युवराज मलिक

डायरेक्टर, नेशनल बुक ट्रस्ट, इंडिया

युवा लेखकों को भारतीय साहित्य और संस्कृति का प्रतिनिधित्व करने के लिए सक्षम बनाने की योजना नेशनल बुक ट्रस्ट, इंडिया द्वारा शुरू की गई है. प्रधानमंत्री युवा योजना नाम से इस योजना की शुरुआत हो चुकी है. नेशनल बुक ट्रस्ट के डायरेक्टर श्री युवराज मलिक की कुशल देखरेख में यह योजना चलाई जा रही है. युवराज मलिक इससे पहले भारत सरकार के लिए विभिन्न पदों पर रहते हुए अपनी नेतृत्वक्षमता साबित कर चुके हैं. पेश हैं, प्रधानमंत्री युवा योजना के सिलसिले में उनसे हुई बातचीत के कुछ अंशः

खास तौर पर केवल युवाओं के लिए योजना लाने के पीछे क्या वजह है?

बदलते वक्त के साथ हमारी संस्कृति कहीं खोती जा रही है तो आने वाली पीढ़ी का उसमें रूझान बढ़ाने के लिए यह योजना बनाई गई है. अगले वर्ष भारत की स्वतंत्रता के 75 वर्ष पूरे हो रहे हैं, आजादी के अमृत महोत्सव के अंतर्गत इंडिया 75 प्रोजेक्ट में प्रधानमंत्री द्वारा लाई गई यह योजना आज के युवा लेखकों को देश के इतिहास से जोड़ने का काम करेगी.

प्रधानमंत्री युवा योजना में हिस्सा लेने के लिए प्रतियोगियों को किनकिन बातों का ध्यान रखना होगा?

इस योजना का लाभ प्राप्त करने के लिए युवा लेखकों को nbtindia.gov.in/MyGov.in के द्वारा आयोजित की गई अखिल भारतीय प्रतियोगिता में हिस्सा लेना होगा जिसके तहत वे अपने लेखन की एक 5000 शब्दों की पांडुलिपी प्रस्तुत करेंगे. उस पांडुलिपी के आधार पर एनबीटी द्वारा गठित एक समिति 75 प्रतियोगियों का चयन करेगी जिन्हें फिर आगे प्रशिक्षण और मार्गदर्शन दिया जाएगा. कोई भी भारतीय नागरिक जिसकी उम्र 30 वर्ष या उस से कम है या पीआईओ व भारतीय पासपोर्ट रखने वाले एनआरआई इस प्रतियोगिता में भाग ले सकते हैं. सिर्फ उन्हीं प्रविष्टियों को चयन के लिए स्वीकारा जाएगा जिनके प्रमुख विषय होंगे अज्ञात नायक (अनसंग हीरो), राष्ट्रीय आंदोलन के बारे में अल्प ज्ञात तथ्य, राष्ट्रीय आंदोलन में विभिन्न स्थानों की भूमिका, राष्ट्रीय आंदोलन आदि के राजनीतिक, सांस्कृतिक, आर्थिक या विज्ञान संबंधी पहलुओं से संबंधित नए दृष्टिकोण.

Yuva!
युवा,
उदीयमान
और
प्रतिभाशाली
लेखक

योजना कब लागू की जाएगी और क्या होगा इसका एक्शन प्लान?

यह प्रतियोगिता 1 जून से 31 जुलाई तक राष्ट्रीय स्तर पर शुरू की जा चुकी है. योजना 6 महीने की अवधि की होगी जिसमें प्रतियोगियों को मार्गदर्शित किया जाएगा और प्रशिक्षण भी दिया जाएगा. चयनित लेखकों के नामों की घोषणा 15 अगस्त, 2021 को स्वतंत्रता दिवस के अवसर पर की जाएगी. योजना को 3-3 महीनों के 2 चरणों में बांटा गया है. पहला चरण प्रशिक्षण पर आधारित होगा और दूसरा प्रोत्साहन पर. योजना के आयोजन में इस बात का खास तौर पर ध्यान रखा गया है की प्रतियोगियों को प्रकाशन के इको-सिस्टम की हर छोटी से छोटी जानकारी प्रदान की जाए. योजना की सारी जानकारी एनबीटी की वेबसाइट पर उपलब्ध है.

इस योजना में एनबीटी की क्या भूमिका होगी?

इस योजना में एनबीटी कार्यान्वयन एजेंसी की भूमिका निभा रहा है. हम प्रतियोगियों के चयन से लेकर उनकी पुस्तकों के विमोचन तक, इस योजना के हर चरण से जुड़े रहेंगे. लेखकों को एनबीटी के निपुण लेखकों और रचनाकारों के पैनल से 2 प्रख्यात लेखकों/मार्गदर्शकों द्वारा प्रशिक्षित किया जाएगा. इसके अलावा, योजना के अंत में हम प्रतियोगियों की पुस्तकों का प्रकाशन, विमोचन और उनका अन्य भारतीय भाषाओं में अनुवाद भी करेंगे.

योजना में भाग लेने वाले चयनित युवा लेखकों को क्या लाभ मिलेगा?

इस योजना के माध्यम से नवोदित लेखकों को अपनी लेखन कौशल को सुधारने का एक सुनहरा अवसर प्रशिक्षण के रूप में मिलेगा. मेंटरशिप प्रोग्राम सफलतापूर्वक पूरा होने पर लेखकों को उनकी पुस्तकों के सफल प्रकाशन के बाद 10% रॉयल्टी भी दी जाएगी. योजना में चयनित लेखकों के लिए छात्रवृति का भी प्रावधान है जिसमें प्रत्येक लेखक को 50,000 रु. प्रति माह 6 माह तक प्रदान किये जाएंगे.

इस सबके अलावा चयनित लेखकों को विभिन्न प्रकार के अंतराष्ट्रीय कार्यक्रम जैसे कि साहित्य उत्सव, पुस्तक मेले, आभासी पुस्तक मेले, संस्कृत आदान प्रदान कार्यक्रम आदि के माध्यम से अपने ज्ञान का विस्तार करने का एवं कौशल विकास करने का अमूल्य अवसर प्राप्त होगा.

क्या इससे 'एक भारत श्रेष्ठ भारत' को बढ़ावा मिलेगा?

यह योजना लेखकों का एक वर्ग विकसित करने में मदद करेगी जो भारतीय विरासत, संस्कृति और ज्ञान-प्रणाली को बढ़ावा देने के लिए विविध वर्णी विषयों पर लिख सकते हैं.

पाठकों के लिए कोई खास संदेश?

यह युवा लेखकों के लिए एक बेहतरीन योजना है. एनबीटी ऐसी योजनाओं को सामने लाने के लिए निरंतर काम कर रहा है जिससे भारतीय संस्कृति और कला को बढ़ावा मिलेगा. जब देश के युवा नागरिक रीडिंग कल्चर को बढ़ावा देंगे तो जाहिर है देश भी आगे बढ़ेगा. जैसा कि माननीय प्रधानमंत्रीजी कहते हैं, "पढ़ेगा भारत तभी तो बढ़ेगा भारत". ●

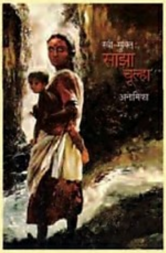
राष्ट्रीय पुस्तक न्यास, भारत की
लोकप्रिय पुस्तकें

किशोरावस्था
किशोरावस्था
उलझाव-सुलझाव
नीरजा शर्मा

किशोरावस्था उलझाव-सुलझाव
नीरजा शर्मा
अनुवाद : रेनू चौहान
पृ. 144 ◆ ₹ 85.00
ISBN978-81-237-4636-4

मानव मशीन
आर.एल. बिजलानी
अनुवाद : शमशेर सिंह
पृ. 158 ◆ ₹ 75.00
ISBN978-81-237-4407-0

मानव व्यवहार
सुनील के. पांड्या
अनुवाद : शमशेर सिंह
पृ. 216 ◆ ₹ 265.00
ISBN978-81-237-7886-5


स्त्री-मुक्ति
साझा
चूल्हा
अनामिका

स्त्री-मुक्ति साझा चूल्हा
अनामिका
पृ. 174 ◆ ₹ 95.00
ISBN978-81-237-5798-8

स्त्री कथा
कथा अनंता
रंजन जैदी

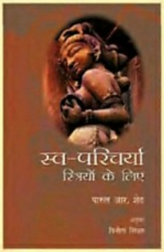
स्त्री कथा : कथा अनंता
रंजन जैदी
पृ. 124 ◆ ₹ 80.00
ISBN978-81-237-6809-0

बच्चों
को
प्यार
दें
डॉ. मंजू देवी

बच्चों को प्यार दें
डॉ. मंजू देवी
पृ. 132 ◆ ₹ 145.00
ISBN978-81-237-9114-2

जब उठे मन में
बच्चे की चाह

जब मन में उठे बच्चे की चाह
यतीश अग्रवाल
पृ. 19 ◆ ₹ 19.00
ISBN978-81-237-6012-9


स्व-परिचर्या
स्त्रियों के लिए
पारुल आर. शेठ

स्व-परिचर्या: स्त्रियों के लिए
पारुल आर. शेठ
अनुवाद: विनीता सिंघल
पृ. 140 ◆ ₹ 80.00
ISBN978-81-237-5197-9

अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें:
राष्ट्रीय पुस्तक न्यास, भारत
शिक्षा मंत्रालय, भारत सरकार
नेहरू भवन, 5 इंस्टीट्यूशनल एरिया, फेज़ II
वसंत कुंज, नई दिल्ली-110070

दूरभाष :
91-11-26707700
वेबसाइट :
www.nbtindia.gov.in

राष्ट्रीय पुस्तक न्यास, भारत की पुस्तकें ऑनलाइन खरीदें:
www.nbtidia.gov.in/amazon.in

नई दिल्ली ◆ मुंबई ◆ बेंगलुरु ◆ कोलकाता ◆ चेन्नै ◆ हैदराबाद ◆ गुवाहाटी ◆ अगरतला ◆ पटना ◆ कटक ◆ एर्णाकुलम

अनचाहे बालों से परेशान हैं

अगर आप के शरीर पर अधिक बाल हैं और आप बारबार होने वाले कष्ट से मुक्ति पाना चाहती हैं, तो यह जानकारी आप के लिए ही है...

हेयरलेस दिखना सब को अच्छा लगता है खासकर गरमी के मौसम में शौर्ट ड्रैस में तो यह जरूरी ही हो जाता है. आप चाहें शेविंग, वैक्सिग या ट्वीचिंग करा सकती हैं. अब घर बैठे आप खुद लेजर हेयर रिमूवर से अनचाहे बालों से छुटकारा पा सकती हैं.

लेजर हेयर रिमूवर क्या है : लेजर प्रकाश किरणों से हेयर फौलिकल्स को जला कर नष्ट कर दिया जाता है, जिस के चलते हेयर रिप्रोडक्शन नहीं हो पाता है. इस प्रोसैस में एक से ज्यादा सिटिंग्स लेनी पड़ती हैं.

सैल्फ लेजर हेयर रिमूवर : लेजर तकनीक 2 तरीकों से बाल हटाती है- एक आईपीएल और दूसरा लेजर हेयर रिमूवर. दोनों एक ही सिद्धांत पर काम करती हैं- हेयर फौलिकल्स को नष्ट करना. आमतौर पर घर में हैंड हेल्ड आईपीएल रिमूवर का इस्तेमाल किया जाता है. हालांकि, इस में लेजर बीम नहीं होती फिर भी इंटैंस पल्स लाइट बीम द्वारा यह टारगेट एरिया के बालों की जड़ों तक पहुंच कर फौलिकल्स को लेजर की तरह मार देती हैं जिस के चलते वह एरिया बहुत दिनों तक हेयरलेस रहता है. इसे चेहरे पर भी यूज कर सकती हैं पर आंखों को बचा कर.

आईपीएल हेयर रिमूवर किस के लिए सही है : आधुनिक विकसित तकनीक से निर्मित आईपीएल रिमूवर सभी तरह के बालों से छुटकारा पाने का दावा करता है. आमतौर पर त्वचा और बालों के रंग में कंट्रास्ट यानी स्पष्ट अंतर रहने पर यह अच्छा परिणाम देता है, जैसे फेयर स्किन और डार्क स्किन में यह उतना अच्छा काम नहीं कर सकता है क्योंकि इसे मैलानिन और फौलिकल्स में अंतर समझने में कठिनाई होती है. ऐसे में स्किन बर्न की संभावना रहती है.

आईपीएल की सीमा : लेजर की तुलना में आईपीएल कम शक्तिशाली होता है, इसलिए हेयर फौलिकल्स को उतनी ज्यादा शक्ति से नहीं मारता है जितना प्रोफैशनल लेजर रिमूवर से और इसलिए इस का असर धीमा होता है. इसे आंखों के बेहद नजदीक और होंठों के ऊपर इस्तेमाल न करें. आंखों के निकट यूज से पहले चश्मा लगा लें. प्रैगनैंसी और ब्रैस्टफीडिंग में भी बिना डाक्टर की सलाह के न इस्तेमाल करें.

आईपीएल इस्तेमाल से पहले : इस की शुरुआत सर्दी के मौसम में बेहतर है. टारगेट एरिया पर कोई पाउडर, परफ्यूम या कैमिकल न हो. बाल अधिक बड़े हों तो उन्हें 3-4 मिलीमीटर तक ट्रिम कर लें.

कैसे इस्तेमाल करें : इस हेयर रिमूवर को इस्तेमाल करना आसान है. आईपीएल को बिजली लाइन में प्लग कर मशीन को टारगेट एरिया के निकट लाएं. फिर उस एरिया पर 90 डिग्री पर रखते हुए इसे औन कर आईपीएल बीम फोकस करें. यह प्रति मिनट 100 या ज्यादा शौट्स या फ्लैशेज उत्पन्न कर आप के बालों को मिनटों में हटा देगा.

लगभग 30 मिनटों के अंदर आप पैरों, कांख और बिकिनी लाइन के बालों से मुक्त हो सकती हैं. अपनी त्वचा और बालों के रंग (काले, भूरे, सुनहरे) रूप (मोटाई, लंबाई) के अनुसार दिए गए निर्देशानुसार लाइट इंटैंसिटी को एडजस्ट कर सकती हैं. शुरू में इसे 2 सप्ताह के अंतराल पर फिर इस्तेमाल करना होगा. बाद में पूर्णतया हेयरलेस त्वचा दिखने के लिए हर 3-4 महीनों पर इसे यूज करना होगा पर बाल पहले की तुलना में कम घने, पतले और हलके रंग के होंगे.

फायदे : यह कम शक्तिशाली प्रकाश किरणों का इस्तेमाल करता है, जिस से लेजर की तुलना में बहुत कम साइड इफैक्ट होने की संभावना है.

इस के लिए बारबार बैटरी बदलने या रिचार्ज की आवश्यकता नहीं है. आमतौर पर निर्माता इस डिवाइस की लाइफ 10+वर्षों तक बताते हैं.

आईपीएल मुंहासे, बर्थ मार्क, फाइन लाइंस आदि के कुछ हलके दागधब्बे भी हटा सकता है.

साइड इफैक्ट और कौस्ट

इस्तेमाल के दौरान हलका दर्द महसूस होना : ऐसे में आइस पैक या नंबिंग क्रीम से आराम मिलेगा. टारगेट एरिया की त्वचा का हलका रैड या पिंक होना अथवा फूलना. यह 2-3 दिनों में स्वत: ठीक हो जाता है. बहुत ज्यादा लाइट के चलते मामूली स्किन बर्न हो सकता है. कभी स्किन पिगमैंट मैलानिन को हानि होने से धब्बा हो सकता है.

विशेष : कोई चाहे कितना भी दावा करे लेजर से भी परमानैंट हेयरलेस होना संभव नहीं है. कुछ महीनों के बाद इसे फिर रिपीट करना होगा. लेजर आईपीएल से बेहतर है पर यह बहुत महंगा है.

लेजर हेयर रिमूवल कौस्ट : लेजर हेयर रिमूविंग की कौस्ट इन बातों पर निर्भर करती है- छोटा शहर या मैट्रो, टारगेट एरिया, त्वचा और बालों का रंग, कितनी सीटिंग्स होंगी और लेजर विधि का चुनाव. आमतौर पर प्रोफैशनल द्वारा फुलबौडी लेजर रिमूविंग की कौस्ट करीब 2 लाख होता है.

उदाहरण : कांख के बालों के लिए 2,000 से 4,000, हाथों के बालों के लिए 7,000 से 1,45,000, पैरों के बालों के लिए 11,000 से 21,000 तक लग सकते हैं.

आईपीएल की कौस्ट : मीडियम लैवल आईपीएल करीब 5,500 में मिल जाता है. इस का मूल्य नंबर औफ शौट्स या फ्लैशेज अथवा अन्य फीचर्स पर भी निर्भर करता है.

-शकुंतला सिन्हा ●

स्वास्थ्य सुलझन

मैं 25 साल की विवाहित महिला हूं. मेरे कुछ सपने हैं, इसलिए मैं अभी मां नहीं बनना चाहती. यदि मैं 35-36 की उम्र में मां बनना चाहूं तो क्या इस में कोई समस्या आ सकती है? कुछ लोग कहते हैं कि इस उम्र में मां बनना संभव नहीं है. क्या यह सच है?

बढ़ती उम्र के साथ अंडों की संख्या और गुणवत्ता दोनों ही कम होने लगती है, जिस कारण इस उम्र में कंसीव कर पाना मुश्किल होता है. यदि आप ने ठान लिया है कि आप 35 की उम्र में मां बनना चाहती हैं, तो इस में कोई समस्या नहीं है. आज साइंस और टैक्नोलौजी में प्रगति के कारण कई ऐसी तकनीकें उपलब्ध हैं, जिन के माध्यम से इस उम्र में भी गर्भधारण किया जा सकता है. इस के लिए आप आईवीएफ की मदद ले सकती हैं.

आप की उम्र अभी कम है, इसलिए आप के अंडों की गुणवत्ता अच्छी होगी. आप अपने स्वस्थ अंडे फ्रीज करवा सकती हैं जो भविष्य में मां बनने में आप के लिए सहायक साबित होंगे और आईवीएफ ट्रीटमैंट भी आसानी से पूरा हो जाएगा. फ्रीज किए अंडे को आप के पति के स्पर्म के साथ मिला कर पहले भ्रूण तैयार किया जाएगा और फिर उस भ्रूण को आप के गर्भ में इंप्लाट कर दिया जाएगा. कुछ ही दिनों में आप को प्रैगनैंसी की खुशखबरी मिल जाएगी.

मेरी उम्र 35 साल है. मेरी शादी को 8 साल हो चुके हैं, लेकिन अभी तक कंसीव नहीं कर पाई हूं. मुझे धूम्रपान की भी आदत है. क्या कोई तरीका है, जिस से मैं मां बन सकूं?

इस उम्र में कंसीव करने में समस्या आना आम बात है, लेकिन इस का सब से बड़ा कारण धूम्रपान है. यदि आप मां बनना चाहती हैं तो धूम्रपान को पूरी तरह छोड़ना होगा. यदि आप के पति भी स्मोकिंग करते हैं, तो उन्हें भी इस आदत को छोड़ने के लिए कहें. आप की उम्र अधिक है, इसलिए जल्दी गर्भधारण करना जरूरी है, वरना वक्त के साथ समस्या और बढ़ सकती है. इस के लिए पहले आप किसी डाक्टर से परामर्श लें. यदि इलाज से फायदा न हो तो आप आईवीएफ ट्रीटमैंट की मदद ले सकती हैं.

मेरी उम्र 40 साल है. मैं एक बार आईवीएफ ट्रीटमैंट करवा चुकी हूं, लेकिन वह असफल रहा. मैं फिर से आईवीएफ ट्राई करना चाहती हूं. क्या इस में कोई खतरा है?

आप ने आईवीएफ ट्रीटमैंट की असफलता का कारण नहीं बताया. खैर आईवीएफ ट्रीटमैंट की कोई लिमिट नहीं है, इसलिए आप इसे बिना घबराए दोबारा करवा सकती हैं. हां, इसे बारबार करने से गर्भवती होने की संभावना कम हो जाती है. सफल आईवीएफ के लिए तनाव से दूर रहें और वजन को संतुलित रखें.

आजकल आईवीएफ के क्षेत्र में कई नईनई तकनीकों का विकास हो रहा है. चिकित्सक के द्वारा जरूरत के हिसाब से तकनीक का चुनाव करने पर गर्भधारण करने में मदद हो सकती है.

मैं 35 साल की विवाहित महिला हूं. मैं आईवीएफ तकनीक की मदद से मां बनना चाहती हूं और उम्मीद करती हूं कि तकनीक सफल रहे. इसलिए मैं जानना चाहती हूं कि क्या भ्रूण की संख्या गर्भवती होने की संभावना को प्रभावित करती है?

गर्भवती होने के लिए एक भ्रूण के साथ सफलता की उम्मीद 28% होती है, जबकि 2 भ्रूण के साथ सफलता की उम्मीद 48% होती है. लेकिन इस के साथ ही जुड़वां बच्चे होने की संभावना भी अधिक हो जाती है. यदि आप जुड़वां बच्चों का रिस्क नहीं लेना चाहती हैं, तो आप एक ही भ्रूण को इंप्लांट करवा सकती हैं. इस के लिए आप के स्वस्थ अंडे का भ्रूण तैयार किया जाएगा और फिर उस भ्रूण को आप के गर्भ में इंप्लांट कर दिया जाएगा. यह आप की प्रैगनैंसी की संभावना को भी बढ़ाएगा और आप को अधिक समस्या का भी सामना नहीं करना पड़ेगा.

मैं 31 साल की कामकाजी महिला हूं. मैं जानना चाहती हूं कि क्या आईवीएफ में जुड़वां या एकसाथ कई बच्चे होने की संभावना रहती है?

पहले विशेषज्ञ अच्छे गर्भधारण के लिए एकसाथ कई भ्रूण ट्रांसफर करने की सलाह देते थे, क्योंकि तब यह पता लगा पाना मुश्किल होता था कि ट्रांसफर किया गया भ्रूण कमजोर है या नहीं. इस की वजह से कभीकभी जुड़वां या एकसाथ कई बच्चों का जन्म हो जाता था, लेकिन अब वक्त बदल चुका है और टैक्नोलौजी भी. आज की ऐडवांस टैक्नोलौजी के चलते यह पता लग जाता है कि भ्रूण कमजोर तो नहीं. आप अपनी इच्छा से 1 या जुड़वां बच्चों की मां बन सकती हैं.

मेरी उम्र 34 साल है. मैं 2 सालों से गर्भवती होने की कोशिश कर रही हूं, लेकिन अब उम्मीद हार रही हूं. मेरी सहेली ने मुझे आईवीएफ तकनीक के बारे में बताया. मैं जानना चाहती हूं कि आईवीएफ तकनीक में कोई रिस्क तो नहीं? यह तकनीक मेरे स्वास्थ्य को नुकसान तो नहीं पहुंचाएगी?

जी हां, आईवीएफ तकनीक भले ही मां बनने में एक वरदान की तरह है, लेकिन इस के कुछ साइड इफैक्ट भी हो सकते हैं. लेकिन ऐसा जरूरी नहीं है कि आईवीएफ कराने वाले हर मरीज को इन साइड इफैक्ट्स से गुजरना पड़े.

आईवीएफ ट्रीटमैंट में प्रीमैच्योर बेबी जन्म ले सकता है, इसलिए आप को पूरी प्रैगनैंसी के दौरान खास खयाल रखने को कहा जाता है. बारबार जांच की जाती है ताकि आप की और आप के बच्चे के स्वास्थ्य की हर खबर रखी जा सके.

इस के अलावा इस में व्यवहार में बदलाव, थकान, नींद आना, सिरदर्द, पेट के निचले हिस्से में दर्द, चक्कर आना आदि समस्याएं भी शामिल हैं. यदि आप को इन में से कोई भी समस्या हो तो तुरंत डाक्टर से परामर्श लें. खुद का खास खयाल रखने से आप इन समस्याओं से बच सकती हैं.

-डा. सागरिका अग्रवाल

स्त्रीरोग विशेषज्ञा, इंदिरा आईवीएफ
हौस्पिटल, नई दिल्ली ●

पाठक अपनी **समस्याएं इस पते पर भेजें :** गृहशोभा, ई-8, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055.
SMS, व्हाट्सऐप मैसेज या व्हाट्सऐप औडियो से अपनी समस्या 9650966493 पर भेजें.

मां का फ्रैंड जब फ्लर्ट करने लगे

मम्मी का पुरुष मित्र जब फ्लर्टिंग की कोशिश करे तो क्या करें कि सांप भी मर जाए और लाठी भी न टूटे...

only books magazine

20 वर्षीय सेजल अपनी मां शेफाली के बौयफ्रैंड राजीव मलिक से बेहद परेशान है. 45 वर्षीय शेफाली 10 साल से अपने पति रवि से अलग रह रही हैं. ऐसे में पुरुषों का आनाजाना उस की जिंदगी में लगा रहता है. राजीव मलिक शेफाली के घरबाहर दोनों के काम देखता है और इस कारण राजीव का हस्तक्षेप शेफाली की जिंदगी में बढ़ने लगा था. हद तो तब हो गई जब राजीव 48 वर्ष की उम्र में भी खुलेआम सेजल से फ्लर्ट करने लगा था.

कभी पीठ पर चपत लगा देता, कभी गालों को प्यार से छूना, कभी सेजल के बौयफ्रैंड्स के बारे में तहकीकात करना इत्यादि से सेजल के साथ ये सब उस की अपनी सगी मां के सामने हो रहा था जो मूर्खों की तरह अपने बौयफ्रैंड के ऊपर आंखें मूंद कर विश्वास कर बैठी थी. सेजल एक अजीब सी कशमकश से गुजर रही है. उसे समझ नहीं आ रहा था कि वह क्या करे, किस के साथ अपनी बात साझा करे?

सेजल ने जब यह बात अपने बौयफ्रैंड संचित को बताई तो उस ने सेजल को सपोर्ट न कर के इस बात का फायदा उठाया. एक तरफ संचित तो दूसरी तरफ राजीव, सेजल का इन दोनों के बाद पुरुषों से विश्वास ही उठ गया है. काश सेजल ने बात अपनी मौसी या नानी को बताई होती.

उधर काशवी के मम्मी के दोस्त आलोक अंकल कब अंकल की परिधि से निकल कर कब उस के जीवन में आ गए खुद काशवी भी न जान पाई थी. आलोक अंकल का खुल कर पैसा खर्च करना, रातदिन उस से चैट करना सबकुछ काशवी को पसंद आता था. काशवी की मम्मी रश्मि उधर यह सोच कर खुशी थी कि उन की बेटी को फ्रैंड फिलौसफर और गाइड मिल गया है. आलोक को और क्या चाहिए एक तरफ रश्मि की दोस्ती और दूसरी तरफ काशवी की अल्हड़ता.

काशवी के साथ छिछोरेबाजी करते हुए आलोक को यह भी याद नहीं रहता कि उस की अपनी बेटी काशवी की ही हमउम्र है.

मगर कुछ लड़कियां समझदार भी होती हैं. जब बिनायक ने अपनी फ्रैंड सुमेधा की बेटी पलक के साथ फ्लर्ट करने की कोशिश की तो पलक ने भी अपना काम निकाला और जैसे ही विनायक ने फ्लर्टिंग के नाम पर सीमा लांघनी चाही तो पलक ने बड़ी होशयारी से अपनी मम्मी सुमेधा को आगे कर दिया. विनायक और सुमेधा आज भी दोस्त हैं, परंतु विनायक अब भूल कर भी पलक के आसपास नहीं फटकते हैं.

आज के आधुनिक युग की ये कुछ अलग किस्म की समस्याएं हैं. जब महिलापुरुष एकसाथ काम करेंगे तो स्वाभाविक सी बात है कि उन में दोस्ती भी होगी और ये पुरुष मित्र घर भी आएंगेजाएंगे.

मगर इन पुरुष मित्रों की सोच कैसी है यह आप की मम्मी या आप को भी नहीं पता होता है. इसलिए अगर आप की मम्मी का पुरुष मित्र आप से फ्लर्टिंग करने की कोशिश करे तो उसे हलके में न लें. आप आज की पढ़ीलिखी स्वतंत्र युवा हैं. हलकेफुलके मजाक और भोंडे मजाक में फर्क करना सीखें.

मौसी या आंटी को बनाएं राजदार

आप की मौसी या आंटी को आप से अधिक जिंदगी के अनुभव हैं. वे अपने अनुभवों के आधार पर अवश्य ही आप को सही सलाह देंगी. अपने तक ही ऐसी बात को सीमित रखें, बातचीत अवश्य करें.

फ्रैंड के बच्चों से कर लें दोस्ती

यदि मम्मी के फ्रैंड अपनी सीमा रेखा को भूलने की कोशिश करें तो उन्हें मर्यादा में रखने के लिए उन के बच्चों से दोस्ती कर लें. उन के घर जाएं, उन के परिवार को अपने घर पर बुलाएं.

अपने पापा को भी साथ ले कर जाना मत भूलें. जैसे ही परिवार की बात आती है अच्छेअच्छे सूरमाओं के पसीने छूट जाते हैं. वे भूल से भी आप को तंग नहीं करेंगे.

गलत बात का करें विरोध

बहुत बार देखने में आता है कि हम अपने बड़ों की गलत बात को जानबूझ कर नजरअंदाज कर देते हैं. इस के पीछे बस उन की उम्र का लिहाज होता है, परंतु ये आप के मम्मी या पापा नहीं हैं कि आप को उन का लिहाज करना पड़े. उन की गलत बात का डट कर विरोध करें और अगर जरूरी लगे तो अपनी मम्मी को भी उन के फ्रैंड के व्यवहार से अवगत अवश्य कराएं.

लक्ष्मण रेखा खींच कर रखें

अपनी मम्मी के फ्रैंड से बातचीत करने में कोई बुराई नहीं है, परंतु अपने व्यवहार को मर्यादित रखें. अगर आप खुद ही फौर्मल रहेंगी तो आप के अंकल भी कैजुअल नहीं हो पाएंगे. हलकाफुलका मजाक करने में बुराई नहीं है पर इन हलकेफुलके पलों में यह याद रखें कि आप की मम्मी भी शामिल हो.

दिखाएं उम्र का आईना

यह सब से अचूक और कारगर उपाय है, जो कभी खाली नहीं जाता है. अगर मम्मी के फ्रैंड ज्यादा तफरीह करने की कोशिश करें तो उन्हें उन की उम्र का आईना दिखाने से गुरेज न करें. अपने को उम्रदराज मनाना किसी को भी पसंद नहीं है. एक बार आप अपने और उन के बीच उम्र का फासला महसूस करवाएंगी तो भूल से भी वे दोबारा आसपास नहीं फटकेंगे.

-रितु वर्मा ●

दिल्ली प्रैस

गृहशोभा

सचेत, सक्षम, सफल, स्मार्ट

स्वतंत्र चट्टान से
विश्वास का आईना बनाए,
तैयार करे हर कल के लिए.

पाक्षिक पत्रिका

संपर्क करें या http:www.delhipress.in/subscribe देखें.

दिल्ली प्रैस

सरिता

विश्वसनीय, निर्भीक, सुखद, सदा युवा पत्रिका

सुखसमृद्धि किस्मत से नहीं,
परिश्रम से मिलती है
भाग्य मूर्खों की गलतफहमी है

पाक्षिक पत्रिका

भाग्य व धर्मकर्म के चक्रव्यूह से बाहर निकाले, दिखाए समृद्धि के द्वार सरिता

संपर्क करें या http:www.delhipress.in/subscribe देखें.

दिल्ली प्रैस

मुक्ता

युवाओं की सजग पत्रिका

Jo badle,
Wohi chale

मासिक पत्रिका

संपर्क करें या http:www.delhipress.in/subscribe देखें.

कहानी ● पूनम अहमद

पिया बावरी

लौकडाउन ने जहां सब की लाइफ बदल दी थी, वहीं खुद को खुश रखने के लिए आरती ने एक ऐसी तरकीब सोची कि जान कर सब हैरान रह गए...

अजय औफिस के लिए निकला तो आरती भी उसे कार तक छोड़ने नीचे उस के साथ ही उतर आई. यह उस का रोज का नियम था. ऐसा दृश्य कहीं और देखने को नहीं मिलता था कि मुंबई की सुबह की भागदौड़ के बीच कोई पत्नी रोज अपने पति को छोड़ने कार तक आए. आरती का बनाया टिफिन और अपना लैपटौप बैग पीछे की सीट पर रख आरती को मुसकरा कर बाय बोलते हुए अजय कार के अंदर बैठ गए.

आरती ने हाथ हिला कर बाय किया और अपने रूटीन के अनुसार सैर के लिए निकलने लगी तो कुछ ही दूर उस की नैक्स्ट डोर पड़ोसिन अंजलि भी औफिस के लिए भागती सी चली जा रही थी. आरती पर नजर डाली और कुछ घमंड भरी आवाज में कहा, "हैलो आरती, भई सच कहो, सब को औफिस के लिए निकलते देख दिल में कुछ तो होता होगा कि सभी कुछ कर रहे हैं, काश मैं भी कोई जौब करती? मन तो करता होगा सुबह तैयार हो कर निकलने का. यहां तो लगभग सभी जौब करती हैं."

आरती खुल कर हंसी, "न बाबा, तुम लोगों को औफिस जाना मुबारक. अपन तो अभी सैर से आ कर न्यूज पेपर पढ़ेंगे, आराम करेंगे, फिर बच्चों को कालेज भेजने की तैयारी."

"सच बताओ आरती, कभी दिल नहीं करता कामकाजी स्त्री होने का?"

"नहीं, बिलकुल नहीं करता. कमाने के लिए पति है मेरे पास," आरती हंस दी, फिर कहा, "तुम थकती नहीं इस सवाल से? कितनी बार पूछ चुकी हो?"

"फिर तुम किसलिए हो?" कुछ कड़वे से लहजे में अंजलि ने पूछा तो उस के साथ तेज चलती हुई आरती ने कहा, "अपने पति को प्यार करने के लिए... लो, तुम्हारी बस आ गई," आरती उसे बाय कह कर सैर के लिए निकल गई.

बस में बैठ कर अंजलि ने बाहर झांका. आरती तेज कदमों से सैर कर रही थी.

रोज की तरह 1 घंटे की सैर कर के जब तक आरती आई, पीहू और यश कालेज जाने के लिए तैयार थे. फ्रैश हो कर बच्चों के साथ ही उस ने नाश्ता किया, फिर दोनों को भेज न्यूज पेपर पढ़ने लगी. उस के बाद मेड के आने पर रोज के काम शुरू हो गए.

आरती एक पढ़ीलिखी हाउसवाइफ थी. नौकरी न करने का फैसला उस का खुद का था. वह घरपरिवार की जिम्मेदारियां बहुत संतोष और खुशी से निभा कर अपनी लाइफ में बहुत खुश थी. आराम से रहती, खूब हंसमुख स्वभाव था, न किसी से शिकायतें करने की आदत थी, न किसी से फालतू उम्मीदें.

वह वर्किंग महिलाओं का सम्मान करती थी, समझती थी कि इस महानगर की भागदौड़ में घर से निकलना आसान काम नहीं होता, पर उसे यह बात हमेशा अजीब लगती कि वह वर्किंग महिलाओं का सम्मान करती है तो आसपास की वर्किंग महिलाएं अंजलि, मीनू और रीता उस के हाउसवाइफ होने का मजाक क्यों बनाती हैं? उसे नीचे क्यों दिखाती हैं?

उसे याद है जब वह शुरूशुरू में इस सोसाइटी में रहने आई तो अंजलि ने पूछा था, "कुछ काम नहीं करतीं आप? बस घर में रहतीं?"

उस के पूछने के ढंग पर आरती को हंसी आ गई थीं. उस ने अपने स्वभाव के अनुसार हंस कर जवाब दिया था, "भई, घर में भी जो काम होते हैं, उन्हें करती हूं, अपना हाउसवाइफ होना ऐंजौय करती हूं."

"तुम्हारे पति तुम्हें कहते नहीं कि कुछ काम करो बाहर जा कर?"

"नहीं, वे इस में खुश रहते हैं कि जब वे औफिस से लौटें तो मैं उन्हें खूब टाइम दूं, उन्हें भी घर लौटने पर मेरे साथ समय बिताना अच्छा लगता है."

"कमाल है."

आरती हंस दी पर उसे यह समझ आ गया था कि इन लोगों को आसपास की हाउसवाइफ की लाइफ बिलकुल खराब लगती है. यहां तो मेड भी आ कर उत्साह से पहला सवाल यही पूछती है कि मैडम, काम पर जाती हैं क्या?

उस के आसपास वर्किंग महिलाएं ही ज्यादा थीं जो पूरा दिन घर में रहने वाली महिलाओं को किसी काम का न समझतीं. अजय और आरती ने प्रेम विवाह किया था.

आरती के कोई जौब न करने का फैसला अजय को ठीक लगा था. इस में उसे कोई भी परेशानी नहीं थी. अंजलि, मीनू, रीता के पति भी एकदूसरे को अच्छी तरह जानते थे. वह तो किसी पार्टी में किसी के दोस्त के यह पूछने पर कि भाभीजी क्या करती हैं तो आरती को निहारता हुआ हंस कर कह देता कि उस का काम है मुझे प्यार करना और वह बखूबी इस काम को अंजाम देती है.

आसपास खड़ी हो कर यह बात सुन रहीं अंजलि, मीनू और रीता इस बात पर एकदूसरे को देखतीं और इशारे करतीं कि यह देखो यह भी अजीब ही है.

ऐसी ही एक पार्टी में मीनू के पति ने बात छेड़ दी, "आरतीजी, आप बोर नहीं होतीं घर रह कर? मीनू तो घर में रहने पर बहुत जल्दी बोर हो जाती है. यह तो बहुत ऐंजौय करती है अपने पैरों पर खड़ी होने को. हर काम अपनी मरजी से करने में एक अलग ही खुशी होती है. आप तो काफी ऐजुकेटेड हैं, आप क्यों कोई जौब नहीं करतीं?"

आरती ने खुशदिली से कहा, "मुझे तो शांति से घर रहना पसंद है. मैं ने तो शादी से पहले ही अजय से कह दिया था, मैं कोई जौब नहीं करूंगी, मैं बस घर में रह कर अपनी जिम्मेदारियां उठाऊंगी. फिर आरती ने और मस्ती से कहा, "मैं क्यों करूं कोई काम, मेरा पति है काम करने के लिए, वह कमाता है, मैं खर्च करती हूं मजे से, और मजे की बातें आज बता ही देती हूं, मैं अपने मन में अजय को आज भी पति नहीं, प्रेमी ही समझती हूं अपना जो मेरे आसपास रहे तो मुझे अच्छा लगता है, मैं नहीं चाहती कि मैं कोई जौब करूं और वह मुझ से पहले आ कर घर में मेरा इंतजार करे.

"किसी भी मेड के हाथ का बना खाना खा कर मेरे पति और मेरे बच्चों की हैल्थ खराब हो, मुझे तो अजय का हर काम अपने हाथों से करना अच्छा लगता है. आप लोगों को पता है कि मैं लाइफ की किन चीजों को आज भी ऐंजौय करती हूं. जब अजय नहा कर निकलें तो मैं उन का टौवेल उन के हाथ से ले कर तार पर टांग दूं, उन का टिफिन कोई बोझ समझ कर नहीं, मुहब्बत से पैक करूं और बदले में पता है मुझे क्या मिलता है, आरती बताते हुए ही शर्मा गई, "अपने लिए ढेर सी फिक्र और प्यार. असल में आप लोग घर में रहने को जितनी बुरी चीज समझने लगे हैं, उतनी बुरी बात यह है नहीं.

"मैं जब वर्किंग लेडीज की रिस्पैक्ट कर सकती हूं तो आप लोगों को एक हाउसवाइफ के कामों की वैल्यू क्यों समझ नहीं आती. कल हमारी पीहू भी अपने पैरों पर खड़ी होगी, जौब करेगी, यह उस की चौइस ही होगी कि उसे क्या पसंद है. हां, वह किसी हाउसवाइफ का मजाक कभी नहीं उड़ाएगी, यह भी जानती हूं मैं."

सब चुप से हो गए थे. आरती के सभ्य शब्दों में कही बात का असर जरूर हुआ था.

सब इधरउधर हुए तो रीता ने कहा, "आरती, मुझे तुम्हें थैंक्स भी बोलना था. उस दिन जब घर पर रिमी अकेली थी, हम दोनों को औफिस से आने में देर हो गई थी तो तुम ने उसे बुला कर पीहू के साथ डिनर करवाया, हमें बहुत अच्छा लगा."

"अरे, यह कोई बड़ी बात नहीं है, बच्चे तो बच्चे हैं, पीहू ने बताया कि रिमी अब तक अकेली है तो मैं ने उसे बुला लिया था."

मीनू आरती के ऊपर वाले फ्लैट में रहती थी. उस ने पूछ लिया, "आरती, तुम ने जो अजय को औफिस में कल करेले की सब्जी दी थी, उस की रैसिपी देना. अमित ने भी टेस्ट की थी. बोल रहे थे कि बहुत बढ़िया बनी थी. ऐसी सब्जी उन्होंने कभी नहीं खाई थी और पता है अमित बता रहे थे कि अजय तुम्हारी बहुत तारीफ करते हैं."

अमित और अजय एक ही औफिस में थे. आरती हंस पड़ी, "अजय का बस चले तो वे

Prabhat2021

रोज करेले बनवाएं, रैसिपी भी बता दूंगी और जब भी कभी बनाऊंगी, भेज भी दूंगी."

थोड़े दिन आराम से बीते. काफी दिन से कोई आपस में मिला नहीं था. कोरोना वायरस का प्रकोप शुरू हो गया था. सब वर्क फ्रौम होम कर रहे थे. अब अंजलि, मीनू, रीता की हालत खराब थी, न घर में रहने का शौक, न आदत. सब घर में बंद. लौकडाउन ने सब की लाइफ ही बदल कर रख दी थी, न कोई मेड आ रही थी, न कोई घर के काम संभाल पा रहा था. अब सब आपस में बस कभीकभी फोन ही करते.

एक आरती थी जिस ने कोई भी शिकायत किसी से नहीं की. जितना काम होता, उस में किसी की थोड़ी हैल्प ले लेती. अजय तो अब और हैरान था कि जहां उस का हर दोस्त फोन करते ही शुरू हो जाता कि यार, कहां फंस गए, औफिस के काम करो. फिर घर में लड़ाई भी होने लगी है ज्यादा. वहीं वह आरती को धैर्य से सब संभालता देखता. वह भी थोड़ेबहुत काम सब से करवा लेती पर ऐसे नहीं कि घर में जैसे कोई तूफान आया है.

आराम से जब बच्चे औनलाइन पढ़ते, वह खुद औफिस के कामों में बिजी होता, आरती सब शांति से करती रहती. इस दौरान तो उस ने आरती के और गुण भी देख लिए. वह उस पर और फिदा था.

अमित परेशान था. घर से काम करने पर तो औफिस के काम ज्यादा रहने लगे थे. ऊपर से उसे अपने बड़े बालों पर बहुत गुस्सा आता रहता. सारे सैलून बंद थे. कहने लगा, "एक तो इतनी जरूरी वीडियो कौल है आज, औफिस के कितने लोग होंगे और मेरे बाल देखो, शक्ल ही बदल गई घर में रहतेरहते. क्या हाल हो गया है बालों का."

उस की चिकचिक देख मीनू ने कहा, "चिढ़ क्यों कर रहे हो. सब का यही हाल होगा. बाकियों ने कहां कटवा रखे होंगे बाल. सब ही परेशानी में हैं आजकल."

अमित को बहुत देर झुंझलाहट होती रही. उस दिन की मीटिंग शुरू हुई तो सभी के बाल बढ़े हुए थे. पहले तो सब कलीग्स इस बात पर हंसे, फिर अचानक अजय के बहुत ही फाइन हेयर कट पर सब की नजर गई तो सब बुरी तरह चौंके.

एक कलीग ने कहा, "यह तुम्हारा हेयरकट कहां हो गया इतना बढ़िया. कहां हम सब जंगली लग रहे हैं और तुम तो जैसे अभीअभी किसी सैलून से निकले हो."

अजय ने मुसकराते हुए कहा, "आरती ने किया है यह और मेरा ही नहीं, बच्चों का भी."

सब दोस्त आरती की तारीफ करने लगे थे. अमित अपने लुक पर बहुत ध्यान देता था. जब वह काम से फ्री हुआ, उस ने एक ठंडी सांस ली. उठ कर फ्रैश हुआ और शीशे के सामने खड़ा हो कर खुद को देखने लगा.

मीनू भी वहीं लैपटौप पर कुछ काम कर रही थी. पूछा, "क्या निहार रहे हो?"

"अपने बाल."

"क्या कोई और काम नहीं है तुम्हें? हो गई न मीटिंग? सब के ऐसे ही बढ़े हुए थे न?"

"अजय का हेयरकट बहुत जबरदस्त था."

"क्या?" मीनू चौंकी.

"हां, आरती ने अजय और बच्चों का बहुत शानदार हेयरकट कर दिया है. मुंह चमक रहा था अजय का, यह औरत क्या है."

मीनू ने ठंडी सांस ले कर कहा, "यह पिया बावरी है."

अमित को हंसी आ गई, "डियर, कभी तुम भी बन जाओ पिया बावरी."

मीनू ने हाथ जोड़ दिए, मुसकरा कर कहा, "आसान नहीं है." ●

मैं 24 साल का हूं और मेरी गर्लफ्रैंड 25 साल की. मैं ने पिछले दिनों 2-3 बार गर्लफ्रैंड के साथ बिना कंडोम लगाए सैक्स किया. गर्लफ्रैंड ने हालांकि 72 घंटे की मैडिकल लिमिट के अंदर ही इमरजैंसी कौंट्रासैप्टिव पिल ली पर अब हम दोनों की ही टैंशन बढ़ गई है. गर्लफ्रैंड को 20 से 27वें दिन के बीच पीरियड्स आता है, जो इस बार नहीं आया. क्या वह प्रैगनैंट है?

कंडोम की तरह ही इमरजैंसी पिल्स गर्भधारण रोकने का एक माध्यम हैं. मगर इन्हें आमतौर पर तब लिया जाता है जब सैक्स संबंध अनायास बन जाए और उस दौरान गर्भनिरोध के किसी भी तरीके को अपनाया न जाए.

इमरजैंसी कौंट्रासैप्टिव पिल को सैक्स के बाद 72 घंटे के अंदर लेना होता है. 72 घंटे से पहले इसे लेने से गर्भ ठहरने की संभावना को काफी हद तक टाला जा सकता है.

संभव है कि आप की गर्लफ्रैंड को इमरजैंसी पिल लेने की वजह से उस के रक्त में मौजूद हारमोंस का संतुलन बिगड़ गया हो. संभव यह भी है कि उस का मासिकधर्म लेट हो.

बेहतर होगा कि आप अपनी गर्लफ्रैंड से कहें कि वह यूरीन प्रैगनैंसी टैस्ट कर ले. यह घर पर भी आसानी से किया जा सकता है.

सैक्स में उतावलापन या जल्दबाजी सही नहीं होती और बिना कंडोम यौन संबंध बनाना नई मुसीबत को जन्म देता है. इसलिए आगे से जब भी सैक्स संबंध बनाएं कंडोम का इस्तेमाल जरूर करें ताकि आप दोनों ही बिना किसी भय के सैक्स का आनंद उठा सकें और बाद में भी कोई टैंशन न हो.

मैं 26 वर्षीय विवाहिता हूं. शादी को 3 साल हो गए हैं पर अभी तक कंसीव नहीं कर पाई हूं. इस के लिए अब मैं सैक्स के दौरान नीचे तकिया भी रखती हूं और पति से कहती हूं कि स्खलित होने के बाद वे देर तक उसी अवस्था में रहें. फिर भी कंसीव नहीं कर पा रही जबकि मेरे पीरियड्स रैग्युलर हैं और हम नियमित रूप से सैक्स भी करते हैं. बताएं मैं क्या करूं?

सैक्स के दौरान इजैक्युलेशन के समय पुरुष के अंग से काफी तीव्र वेग से स्पर्म निकलते हैं और गहराई तक पहुंचते हैं. जो स्पर्म स्ट्रौंग नहीं होते वे वैजाइना से बाहर भी निकल जाते हैं, मगर इस से गर्भधारण प्रक्रिया में कोई फर्क नहीं पड़ता. यह एक आम प्रक्रिया है और इस से घबराने की भी जरूरत नहीं है.

अगर पति का स्पर्म काउंट सही है, आप का पीरियड्स रैग्युलर है तो संभव है कि आप के कंसीव न कर पाने के पीछे कोई और मैडिकल वजह हो. यह वजह आप में या फिर आप के पति दोनों में से किसी में भी हो सकती है.

अच्छा यही होगा कि आप किसी स्त्रीरोग विशेषज्ञा से सलाह लें और फर्टिलिटी के बारे में बात करें. तभी आप जल्दी कंसीव कर पाएंगी.

मैं 31 वर्षीय शादीशुदा महिला हूं. हमारे 2 बच्चे हैं और हम एक ही छत के नीचे सासससुर, जेठजेठानी व उन के बच्चे के साथ रहते हैं. मेरी जेठानी बातबेबात मुझ से झगड़ती हैं और सासूमां के कान भी भरती रहती हैं. मैं खुले विचारों वाली महिला हूं जबकि जेठानी दकियानूसी विचारों वाली और कम पढ़ीलिखी हैं. वे आएदिन मुझ से झगड़ती रहती हैं. घर में जेठानी से बारबार लड़ाई होने की वजह से क्या हमें अलग घर में रहना चाहिए? सासूमां इस के लिए मुझे मना करती हैं पर जेठानी की बात सहते रहने के लिए भी कहती हैं. पति से इस बारे में बात करना चाहती हूं पर कभी कर नहीं पाई क्योंकि, वे अपने मातापिता को छोड़ अलग रहना नहीं चाहते. बताएं मैं क्या करूं?

सुलह के सभी रास्ते बंद हों और गृहक्लेश आएदिन हो तो अलग रहने में कोई बुराई नहीं मगर इस से पहले अगर आप एक सार्थक पहल करें तो घर में सुकून और शांति का वातावरण स्थापित हो सकता है.

पहले आप के लिए यह जानना जरूरी होगा कि आपसी झगड़े की असल वजह क्या है? आमतौर पर गृहक्लेश बजट की हिस्सेदारी को ले कर, रसोई में कौन कितना काम करे, घर के कामकाज के बंटवारे आदि को ले कर होता है. कभीकभी एकदूसरे से ईर्ष्या रखने पर भी आपसी मनमुटाव का वातावरण पैदा हो जाता है.

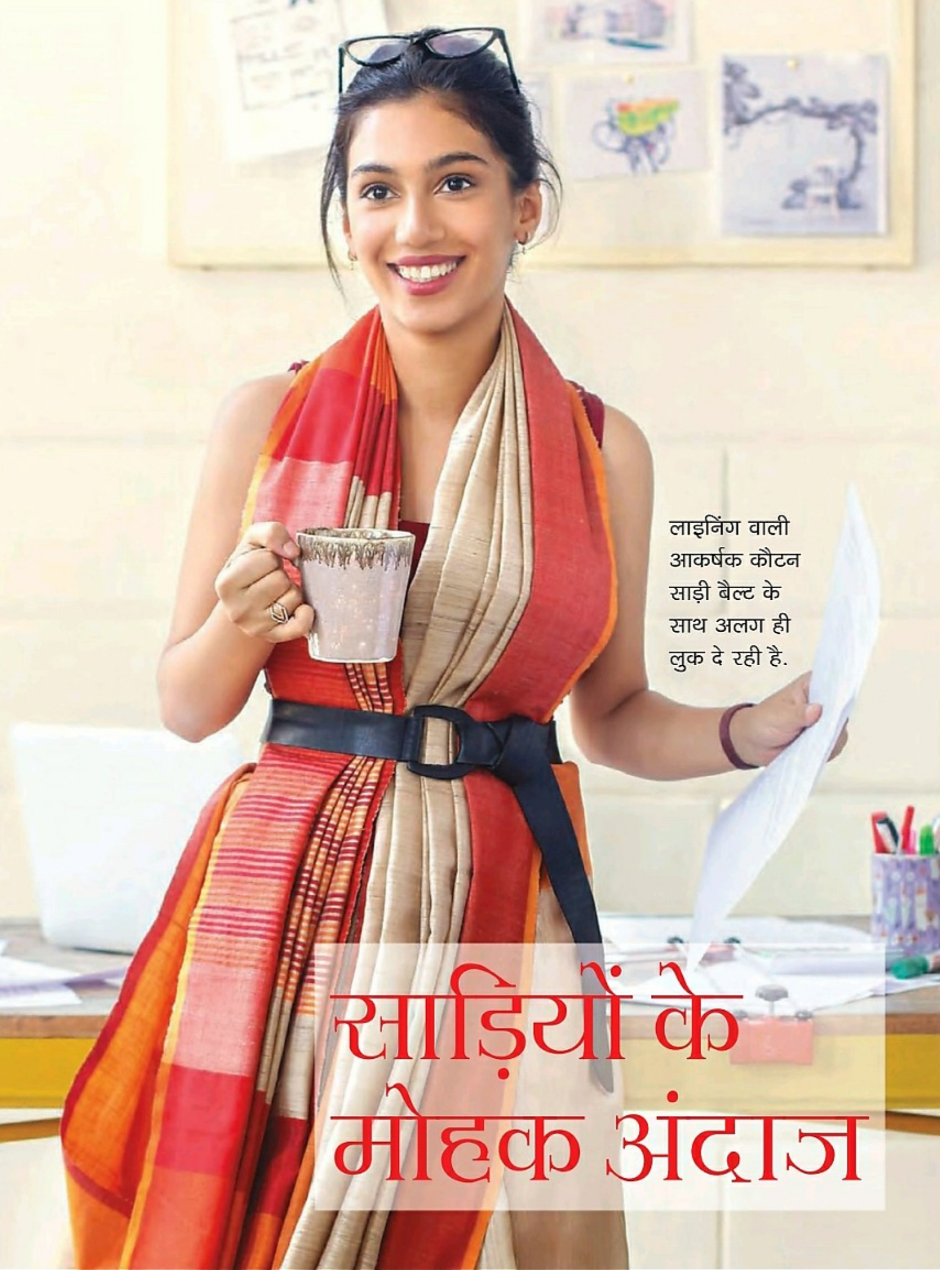
बेहतर होगा कि झगड़े की असल वजह जान कर सुलह की कोशिश की जाए. सास और पति से जेठानी के झगड़ालू बरताव की वजह जानने की कोशिश भी आपसी संबंधों को सही कर सकती है. जेठानी कम पढ़ीलिखी हैं तो संभव है यह भी एक वजह हो. आप को ले कर उन में हीनभावना हो सकती है. आप के लिए बेहतर यह भी होगा कि जेठानी से उपयुक्त समय देख कर बात करें.

अगर सास आप को अलग घर लेने से मना कर रही हैं तो जाहिर है वे आप को व जेठानी को बेहतर रूप से जानतीसमझती हैं, इसलिए सही निर्णय आप की सास ही ले सकती हैं.

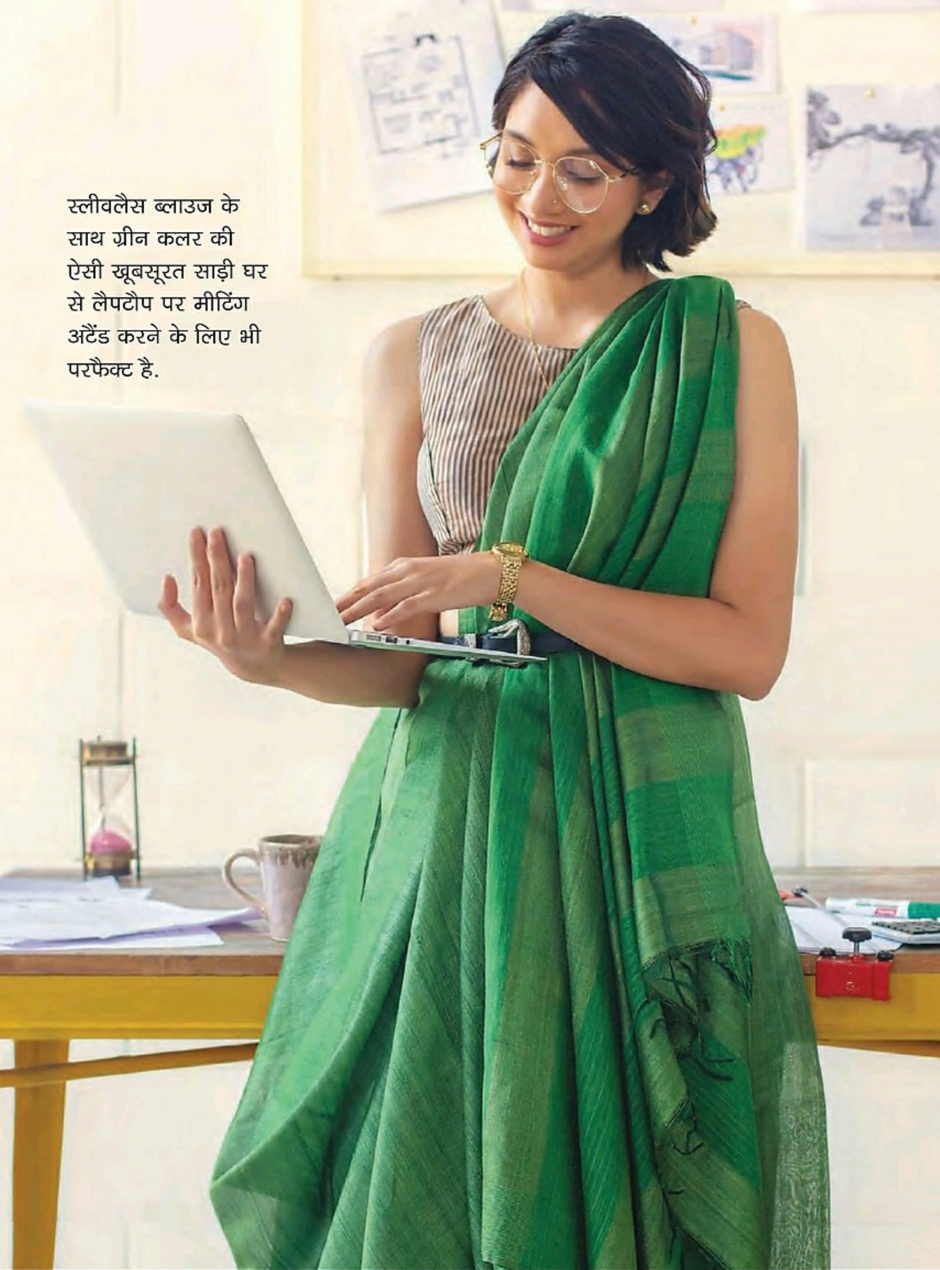
यदि 1-2 बातों को नजरअंदाज कर दें तो संयुक्त परिवार आज की जरूरत है, जहां रहते हुए हरकोई अपने सपनों के पंखों को उड़ान दे सकता है. ●

पाठक अपनी **समस्याएं इस पते पर भेजें :** गृहशोभा, ई-8, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055.
SMS, व्हाट्सऐप मैसेज या व्हाट्सऐप औडियो से अपनी समस्या 9650966493 पर भेजें.

साड़ियों के मोहक अंदाज



लाइनिंग वाली आकर्षक कौटन साड़ी बैल्ट के साथ अलग ही लुक दे रही है.



स्लीवलैस ब्लाउज के साथ ग्रीन कलर की ऐसी खूबसूरत साड़ी घर से लैपटौप पर मीटिंग अटैंड करने के लिए भी परफैक्ट है.

फ्लावर प्रिंटेड
खूबसूरत साड़ियां
इस मौसम में
कूल लुक देंगी.

सिंपल मगर स्मार्ट लुक के लिए इस प्रिंटेड साड़ी का क्या कहना.

ब्लैक कलर की
स्टाइलिश साड़ी.

कैजुअल ड्रैपिंग
के साथ इस
खूबसूरत साड़ी
में आप कंफर्टेबल
महसूस करेंगी.

तनाएरा

कहानी ● प्राची भारद्वाज

कच्ची गली

बेटी सृष्टि के मुंह उस दोस्त निधि के बारे में दामिनी ने ऐसी कौन सी राज की बात जान ली थी कि वह खुद को बदलने पर मजबूर हो गई...

अखबार पढ़ते हुए विपिन का मुंह आज फिर लटक गया, "ये रेप की घिनौनी घटनाएं हर रोज की सुर्खियां बनती जा रही हैं. न जाने कब हमारे देश की बेटियां सुरक्षित होंगी. अखबार के पन्ने पलटो, तो केवल जुर्म और दुखद समाचार ही सामने होते हैं."

"अब छोड़िए भी. समाज है, संसार है, कुछ न कुछ तो होता ही रहेगा," दामिनी ने चाय का कप थमाते हुए कहा.

"तुम समझती नहीं हो. मेरी चिंता केवल समाज के दायरे में नहीं, अपनी देहरी के भीतर भी लांघती है. जब घर में एक नवयौवना बेटी हो तो मातापिता को चिंता रहना स्वाभाविक है. सृष्टि बड़ी हो रही है. हमारी नजरों में भले ही वह बच्ची है और बच्ची ही रहेगी, लेकिन बाहर वालों की नजरों में वह एक वयस्क है. जब कभी मैं उसे छोड़ने उस के कालेज जाता हूं तो आसपास के लोगों की नजरों को देख कर असहज हो उठता हूं. अपनी बेटी के लिए दूसरों की नजरों में अजीब भाव देखना मेरे लिए असहनीय हो जाता है. कभीकभी मन करता है कि इस ओर से आंखें मूंद लूं, किंतु फिर विचार आता है कि शुतुरमुर्ग बनने से स्थिति बदल तो नहीं जाएगी."

"कितना सोचते हैं आप. अरे इन नजरों का सामना तो हर लड़की को करना ही पड़ता है. हमेशा से होता आया है और शायद सदा होता रहेगा. जब मैं पढ़ती थी तब भी गलीमहल्ले और स्कूलकालेज के लड़के फबतियां कसते थे. यहां तक कि पिताजी के कई दोस्त भी गलत नजरों से देखते थे और बहाने से छूने की कोशिश करने से बाज नहीं आते थे. आजकल की लड़कियां काफी मुखर हैं. मुझे बहुत अच्छा लगता है यह देख कर कि लड़कियां अपने खिलाफ हो रहे जुल्मों के प्रति न केवल सजग हैं बल्कि आगे बढ़ कर उन के खिलाफ आवाज भी उठाती हैं. फिर चाहे वे पुलिस में रिपोर्ट करें या सोशल मीडिया पर हंगामा करें.

"यह देख कर मेरा दिल बेहद सुकून पाता है कि आजकल की लड़कियां अपनी इज्जत ढकने में नहीं, बल्कि जुल्म न सहने में विश्वास रखती हैं. हमारा जमाना होता तो किसी भी जुल्म के खिलाफ बात वहीं दफन कर दी जाती. घर के मर्दों को तो पता भी न चलता. मांएं ही चुप रहने की घुट्टी पिला दिया करती."

विपिन औफिस चले गए और सृष्टि कालेज. किंतु सुबह हुई बातें दामिनी के मन पर छाई रहीं. आज उसे अपने कालेज के जमाने का वह किस्सा याद हो आया जब बस के लिए उसे काफी दूर तक सुनसान सड़क पर पैदल जाना पड़ता था. नयानया कालेज जाना शुरू किया था, इसलिए उमंग भी नई थी. कुछ सीनियर लड़कियों को लिफ्ट लेते देखा था. दामिनी और उस की सहेलियों को भी यह आइडिया अच्छा लगा. इतनी लंबी सड़क पर भरी दुपहरी की गरमी में पैदल चलने से अच्छा है कि लिफ्ट ले ली जाए.

वैसे भी इस सड़क पर चलने वाले ज्यादातर कार वाले इसी उम्मीद में रहते थे कि कालेज की लड़कियां उन से लिफ्ट ले लेंगी. अमूमन सभी को यह अंदाजा था कि इस सड़क पर लिफ्ट लेनेदेने का कल्चर है. उस दोपहर भी दामिनी और उस की सहेलियां लिफ्ट लेने की उम्मीद में सड़क पर खड़ी थीं. एक गाड़ी आ कर रुकी. दामिनी उस की आगे वाली सीट व उस की 2 सहेलियां पीछे की सीट पर बैठ गईं. चालक को देख कर ऐसा प्रतीत हो रहा था जैसे वह इस गाड़ी का मालिक नहीं, ड्राइवर हो.

तीनों सहेलियां गाड़ी में चुपचाप बैठी थीं कि अचानक ड्राइवर ने अपना उलटा हाथ बढ़ा कर दामिनी के वक्षस्थल को दबोच लिया. कुछ क्षण को दामिनी हतप्रभ होने के कारण कोई प्रतिक्रिया न दे पाई. जैसे ही उसे यह आभास हुआ कि उस के साथ क्या हुआ है, उस ने प्रतिकार करते हुए वह हाथ झटक दिया और ऊंचे सुर में चिल्लाई, "गाड़ी रोको, रोको गाड़ी अभी के अभी."

अजीब वहशी नजरों से वह ड्राइवर दामिनी को घूरने लगा. परंतु पीछे बैठी दोनों लड़कियों के भी चिल्लाने पर उस ने गाड़ी साइड में रोक दी. आननफानन तीनों उतर कर वहां से भागी.

आज का समय होता तो दामिनी यकीनन सोशल मीडिया पर आग लगा देती. जीभर कर शोर मचाती. अपने स्मार्टफोन से संभवतया उस ड्राइवर की तसवीर भी ले चुकी होती. उस की गाड़ी का नंबर भी पुलिस में दर्ज करवाती, सो अलग. 'इतनी हिम्मत आ गई है आजकल की बच्चियों में. शाबाश है,' यह सोचती हुई दामिनी घर के काम निबटाने लगी. किंतु आज पुरानी यादें दिमाग पर बादल बन छा रही थीं. इसी धुंध में उसे प्रिया का किस्सा भी याद हो आया.

प्रिया उस की पक्की सहेली थी. एक शाम कालेज से घर लौटते हुए अचानक घिर आई बारिश में जब प्रिया एकाएक फंस गई तो उस ने भी लिफ्ट लेने की सोची. फर्स्ट ईयर की छात्रा में जितनी समझ हो सकती है बस उतनी ही समझ इन लड़कियों में थी. लिफ्ट के लिए रुकी हुई गाड़ी में बैठते समय प्रिया ने यह भी नहीं झांका कि कार के अंदर कौन बैठा है. बारिश से बचने के लिए जल्दी से पीछे की सीट पर बैठ गई. किंतु कार चलते ही उसे महसूस हुआ कि गाड़ी में पहले से 4 लोग बैठे हुए हैं.

प्रिया ने गाड़ी चालक से कहा, "अंकल, प्लीज मुझे अगले चौराहे पर उतार दीजिएगा. मेरा घर वहां से पास है."

"अंकल किसे कह रही हो? हम तो आप के अंकल नहीं हैं," उस के यह कहते ही जब उस के चारों साथी हंसने लगे तब प्रिया को काटो तो खून नहीं. वह बहुत घबरा गई और जोरजोर से रोने लगी. परंतु उन दिनों दुनिया इतनी खराब नहीं थी जितनी उस ने सोची थी. वे भले लोग थे जिन्होंने ऐसा केवल प्रिया को सबक सिखाने के लिए किया था. इस अनुभव से प्रिया को और उस के द्वारा यह सुनाने पर अन्य सभी सहेलियों को चौकन्ना कर दिया था.

उन दिनों लड़कियां अपने पर्स में सेफ्टी पिन के गुच्छे रखा करती थीं ताकि जब कोई पुरुष आपत्तिजनक समीपता दिखाए तो वे उसे अपने शरीर से दूर करने में सफल हो सकें. आजकल की तरह पैपरस्प्रे तो मिलता नहीं था. आजकल की तरह कोई सेफ्टी ऐप या जीपीएस भी नहीं था. कितनी सहूलियत हो गई है आजकल लड़कियों को, सोचती हुई दामिनी घर का काम निबटा कर कुछ देर सुस्ताने लगी.

शाम को जब सृष्टि घर लौटी तो दामिनी से प्यार से कहने लगी, "इस वीकैंड आप का 50वां जन्मदिन है. बहुत स्पैशल. कुछ खास कर के सैलिब्रेट करेंगे. बताओ मम्मा, क्या चाहते हो आप? अपने जन्मदिन पर अपनी विशेष की लंबी लिस्ट बनाओ. मैं और पापा मिल कर पूरा करेंगे."

"क्यों याद दिला रही हो कि मैं बूढ़ी हो रही हूं. 50 साल, बाप रे, यह जान कर ही बुढ़ापा दिमाग पर छाने लगा."

"कैसी बातें करती हो मम्मा? अभी तो मेरी मम्मा यंग ऐंड स्वीट हैं. आप को देख कर कौन कह सकता है कि 50 साल के होने जा रहे हो," सृष्टि उस का हाथ पकड़ते बोली.

"ये सब तो धोखा है जो कौस्मैटिक्स की सहायता से हम औरतें खुद और दूसरों को देख कर खुश होती हैं," दामिनी हंसते हुए कहने लगी.

सृष्टि ने उस के जन्मदिन की तैयारी शुरू कर दी. पार्टी पौपर्स, हैप्पी बर्थडे स्ट्रिंग, दिल की शेप के गुब्बारे और मेहमानों की एक लिस्ट. दामिनी के 50वें जन्मदिन को वाकई खास बनाना चाहती थी उस की बेटी. विपिन का भी पूरा सहयोग था. केवल धनदान से ही नहीं, बल्कि श्रमदान से भी विपिन साथ दे रहे थे.

अगली सुबह दामिनी थोड़ी देर से उठी. आज फिर उसे माइग्रेन अटैक आया था. सुबह उठने के साथ ही सिर में दर्द शुरू हो गया था. ऐसे में अकसर उस की इंद्रियां उस का पूरा साथ नहीं निभाती थीं, सो हर काम थोड़ा धीमी गति से होता था.

"क्या हुआ मेरी प्यारी मम्मा को?" सृष्टि उस का उतरा चेहरा देख कर पूछने लगी.

"बेटा, फिर वही सिरदर्द," दामिनी अपना माथा सहलाती हुई बोली.

"उफ, आप दवाई ले कर रैस्ट करो. हमारे जाने के बाद कोई काम मत करना."

सृष्टि की बात मान कर विपिन और उस के चले जाने के बाद दामिनी दवा खा कर कुछ देर सो गई.

फोन की घनघनाहट से दामिनी की आंख खुली, "हैलो," टूटी हुई आवाज में वह बोली.

"दामिनी, मैं रजत बोल रहा हूं. मेरे सहकर्मी को अपनी बेटी के दाखिले के सिलसिले में सृष्टि

HEMODEX®

Family Tonic
SUPERIOR HAEMATINIC WITH ANTI-OXIDANTS
BALANCED NUTRITIONAL FORMULA
VITAMIN & PROTEIN
HEMODEX

आपके सेहत का सच्चा साथी

Hemodex, Growmed उत्पादित आयरन टॉनिक लाल रक्तकण बढ़ाने एवं उत्तम स्वास्थ्य के लिए उपयोगी है। इसमें हैं भरपूर आयरन, फोलिक एसीड, B_{12} तथा सौर्वीटॉल 70%. जो कि चेहरा, जीभ या आँख के पीलापन, चलने पर चक्कर आना या दमफूलना, उम्र से ज्यादा दिखना जैसे गंभीर रोगों में अत्यधिक लाभदायी है।

GROWMED®
STOMAQUAR®

अब छुटकारा पाईये

पेट में गैस, जलन, अपच, खट्टे डकार, पुराना कब्ज, पेप्टिक अल्सर, आँव, सिरदर्द, बेचैनी एवं मुँह में छाले

STOMAQUAR
PROTECTIVE COATING ACTION

जैसी सभी तकलीफों से!

Stomaquar पेप्टिक अल्सर, जलन, अपच, हाइपर– एसीडीटी, पेट में ज्यादा गैस का होना, हिचकी आना, कब्ज एवं पेट के अन्य तकलीफों से निजात दिलाने में काफी उपयोगी, साथ ही रक्तचाप को सही रखने में, पुराना आँव (क्रोनिक डीसेंट्री), पुराना कब्ज (कॉन्स्टीपेशन), सिरदर्द एवं बेचैनी तथा मुँह के छाले में इसका नियमित सेवन काफी लाभदायक है।

Manufacturer : Tablet, Capsule, Liquid, Ointment and Injection

ऑनलाईन ऑर्डर के लिए लॉग इन करें:
www.growmed.in

GUJARAT
GROWMED MKT. INDIA PVT. LTD.
• CALL : 9431237784, 8987383154

से कुछ पूछना है पर न जाने क्यों उस का सैलफोन स्विचऔफ आ रहा है. जरा उसे बुला कर अपने फोन से बात करवा दो."

"सृष्टि, सृष्टि कालेज से अभी लौटी कहां है. आज तबीयत थोड़ी ढीली लग रही थी, इसलिए आंख लग गई. क्या समय हुआ है?"

"रात के 8 बज रहे हैं. सृष्टि अभी तक नहीं लौटी," विपिन के स्वर में चिंता के भाव घुलने लगे.

समय सुन कर दामिनी भी हड़बड़ा कर उठ बैठी, "इतनी देर सृष्टि को कभी नहीं होती. उस पर उस का फोन भी औफ आ रहा है. ऐसा क्या हो गया होगा," कहती हुई दामिनी के पसीने छूट गए.

"क्या तुम उस की सहेलियों के घर जानती हो?" विपिन ने पूछा.

"हां, कुछ सहेलियां पास में ही रहती हैं. मैं फौरन जा कर पूछ आती हूं. तुम कहां हो?" दामिनी बोली.

"मैं औफिस से घर के लिए चल दिया हूं. सृष्टि के कालेज के रास्ते में हूं. मैं पूरा रास्ता उसे देखता आऊंगा," विपिन काफी घबरा कर बोल रहे थे.

"मैं भी पासपड़ोस, अपने महल्ले व हाईवे तक सृष्टि को देख कर आती हूं," दामिनी ने जल्दबाजी में अपनी चुन्नी उठाई और सड़क की ओर दौड़ पड़ी.

सब से पहले दामिनी ने सृष्टि की सब से पास रहने वाली सहेली का दरवाजा खटखटाया, तो उस ने बताया, "आंटी, आज मैं कालेज गई ही नहीं. क्या हुआ, आप इतनी परेशान क्यों हैं?"

मगर दामिनी के पास उत्तर देने का समय न था. वह भागती हुई दूसरी सहेली के घर पहुंची. फिर तीसरी. पड़ोस में केवल इतनी ही लड़कियां सृष्टि के कालेज में पढ़ती थीं. कहीं भी सृष्टि की खबर न पा कर दामिनी की चिंता बढ़ती जा रही थी.

"दामिनी अब हाईवे की ओर चलने लगी. तीव्र गति से कदम बढ़ाती दामिनी अब सुबकने लगी कि पता नहीं मेरी बच्ची कहां होगी. इतनी देर कभी नहीं हुई उसे. फोन क्यों स्विचऔफ है. कम से कम एक फोन कर देती. आएगी तो बहुत डांटूंगी. यह भी कोई तरीका हुआ. मन ही मन में बड़बड़ाती अपने आंसुओं को पोंछती हुई दामिनी हाईवे पर चली जा रही थी. कभी दुकान पर बैठे चाय पी रहे लोगों से पूछती तो कभी सड़क पर जा रहे लोगों को अपने फोन पर सृष्टि का फोटो दिखा कर उस के बारे में जानकारी हासिल करने का प्रयास करती.

उधर विपिन जगहजगह अपनी कार रोक कर सृष्टि को खोजने में प्रयत्नशील थे. घर निकट आता जा रहा था, किंतु सृष्टि का कुछ पता नहीं चल रहा था. विपिन की बेचैनी बढ़ती जा रही थी. कार चलाते हुए अब वे हाईवे पर पहुंच चुके थे. रात काफी हो चुकी थी. गाड़ियां तेज रफ्तार से अपने गंतव्य स्थान को दौड़ी जा रही थीं. कार चलाते हुए विपिन अब घर के निकट पहुंचने लगे लेकिन सृष्टि का कोई अतापता न चला था. विपिन किसी अनिष्ट की आशंका से घबरा रहे थे.

तभी उन्होंने सड़क के किनारे किसी को औंधेमुंह गिरा देखा. तेजी से गाड़ी को साइड में लगाते हुए विपिन उतरे और उस ओर बढ़ चले. वह किसी स्त्री का शरीर था जिस के कपड़े बेतरतीब अवस्था में थे. करीब 10 फर्लांग दूर चुन्नी पड़ी हुई थी. विपिन बेहद घबरा गए कि कहीं यह सृष्टि तो नहीं... आज क्या पहना था सृष्टि ने, यह भी विपिन को नहीं पता क्योंकि सृष्टि उन के औफिस जाने के बाद ही अपने कालेज जाया करती है. लगभग भागते हुए विपिन उस की तरफ बढ़े और कंधे से पकड़ कर उस का चेहरा अपनी ओर मोड़ा.

उस के बाद जो उन्होंने देखा, उन के चेहरे पर विषादपूर्ण भाव उभर आए. पलभर को मानो उन्हें काठ मार गया.

"यह तो दामिनी है," उन के मुंह से अस्फुट बोल निकले. दामिनी से दूर गिरी उस की चुन्नी, कंधे से सरका हुआ उस का कुरता, खुली हुई सलवार जो उस के घुटनों तक गिरी हुई थी और दुख व तकलीफ में लिपटा उस का चेहरा आदि सबकुछ साफसाफ दर्शा रहा था कि उस के साथ क्या बीत चुका है. जिस अनहोनी की आशंका दोनों मातापिता अपनी नवयौवना बेटी के लिए कर रहे थे, यथार्थ में वही दुर्घटना दामिनी के साथ घट चुकी थी.

"यह क्या हुआ, तुम यहां कैसे, इस हालत में... उठो दामिनी," कहते हुए विपिन सहारा दे कर दामिनी को उठाने लगे.

दामिनी मूर्च्छित सी अवस्था में उठने का प्रयास करने लगी. सृष्टि को ढूंढ़ते हुए वह यहां एक सुनसान कोने में पहुंच गई थी. सृष्टि का नाम पुकारती वह यहांवहां भटक रही थी कि सड़क से गुजरती एक गाड़ी में सवार कुछ लड़कों की गंदी नजर उस पर पड़ गई. अकेली औरत, चिंता में बेहाल, रुकी हुई गाड़ी की ओर बेध्यानी में बढ़ती चली गई और कुछ सशक्त हाथों ने उसे गाड़ी के भीतर घसीट लिया.

फिर इन्हीं सड़कों पर, चलती गाड़ी में उस के साथ वही अपमानजनक, अनहोनी दुर्घटना घट गई जैसी खबरें अखबार में पढ़ते हुए विपिन का मन परेशान हो जाया करता. कौन सोच सकता था कि जवान लड़की की मां को भी वही खतरा है जिस का डर अकसर मातापिता को अपनी युवा बेटियों के लिए लगता है. जमाना सेफ्टी पिन का हो या पैपरस्प्रे का औरतों के लिए सुनसान गलियां हमेशा से खतरा रहीं और आज भी हैं.

"उठो दामिनी, हिम्मत करो. घर चलो," विपिन दामिनी को दिलासा देने लगे.

क्या औरतों के लिए घर की देहरी लांघना सदा ही लक्ष्मणरेखा का प्रश्न रहेगा? किसी भी उम्र की औरत हो, कोई भी शहर हो, कोई भी जमाना हो कब तक औरत की इज्जत के लिए हर गली कच्ची रहेगी? कब तक हर औरत को रेप जैसे अपमानजनक अपराध के बाद ऐसे मुंह छिपाना पड़ेगा मानो वह इस की शिकार नहीं बल्कि असली गुनहगार है? केवल दामिनी नाम रख देने से औरत में शक्ति नहीं आती. वह फिर भी निर्बल, भेद्य, आलोचनीय, अशक्त रहती है. कब होगी वह सुबह जो सच्चा सवेरा लाएगी? कब बिखरेंगी वे किरणें जो सच्चा उजाला फैलाएंगी? दामिनी सुन्न दिलदिमाग लिए, लंगड़ाती हुई, विपिन के कंधे का सहारा लिए अपनी कार में बैठ गई.

"विपिन..." कह दामिनी रोने लगी, "देखो न, यह क्या हो गया," फिर स्वयं को समेटती हुई बोली, "पुलिस स्टेशन चलो, मुझे एफआईआर लिखवानी है."

विपिन ने गाड़ी को सड़क के एक ओर लगाया और दामिनी के सिर पर हाथ फेर कर उसे शांत करने लगे, "जो होना था सो हो गया. अब इन बातों से क्या होगा? इतनी रात को, यहां सुनसान कोने में कौन सी गाड़ी थी, कौन लोग थे, क्या तुम पहचान पाओगी? क्या तुम ने गाड़ी का नंबर देखा? पुलिस सब पूछेगी, तुम से सुबूत मांगेगी. उस पर जब यह खबर समाज में फैल जाएगी तो हमारे परिवार की इज्जत का क्या होगा? सब रिश्तेदार क्या कहेंगे? सृष्टि पर क्या बीतेगी... आगे चल कर उस की शादी के समय... कुछ सोचो दामिनी. भलाई इसी में है कि इस बात को यही खत्म कर दिया जाए. आने वाले कल के बारे में विचार करो."

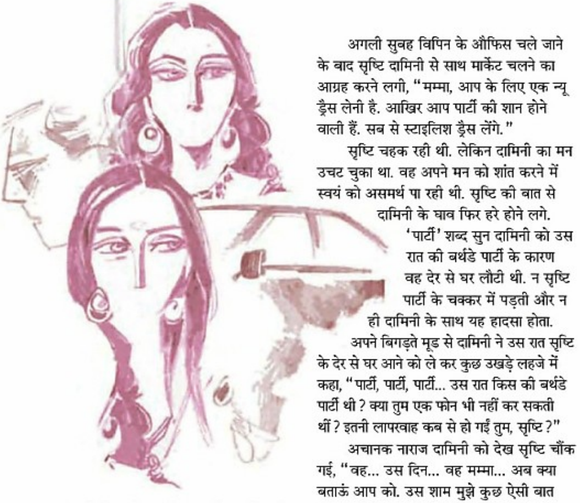
फिर दामिनी को पानी की बोतल पकड़ाते हुए विपिन आगे कहने लगे, "मैं तुम्हारी तकलीफ समझता हूं. मैं तुम्हारे साथ हूं. इस घटना के कारण तुम्हारे प्रति मेरे प्यार में कोई कमी नहीं आएगी. तुम मेरी पत्नी हो और हमेशा रहोगी. अपने मन से आज की इस रात को हमेशा के लिए मिटा दो. आज के बाद हम इस का जिक्र कभी नहीं करेंगे."

तभी विपिन का फोन बजा. स्क्रीन पर सृष्टि का नाम देख उन्होंने लपक कर फोन उठाया.

"सौरी पापा, मेरा फोन स्विचऔफ हो गया था, बैटरी डैड हो गई थी. मुझे आज घर लौटने में देर हो गई. वह असल में एक फ्रैंड का बर्थडे था और पार्टी में थोड़ी लेट हो गई. पर अब मैं घर आ चुकी हूं, लेकिन मम्मा घर पर नहीं हैं. आप दोनों कहां हैं?" सृष्टि ने पूछा.

सृष्टि घर आ चुकी है. लेकिन उस के कुछ समय देर से आने के कारण उस के अभिभावक इतना घबरा गए कि एक ऐसा कटु अनुभव अपने जीवन में जोड़ बैठे जिसे भूलना शायद संभव नहीं. दामिनी के मन में अब झंझावत चल रहा है. क्या करे वह? क्या उस के लिए इस दुर्घटना को भुलाना संभव होगा? क्या इतना आसान है यह? इन्हीं सब विचारों में

बच्चों के सम्पूर्ण शारीरिक विकास एवं विशेष इम्युनिटी बढ़ाने में सहयोग करता है।
GROWMED®
AD VITAMIN
बेबी ऑयल
नक्कालों से सावधान
ग्रोमेड
देखकर ही लें।
ग्रोमेड AD Vitamin Baby Oil ही आपके बच्चों की हड्डियों एवं मांसपेशियों की ज्यादा मजबूती एवं सम्पूर्ण शारीरिक विकास के लिए जरूरी है।
©: A-88094/2010
VITAMIN A, D, E AND OLIVE OIL
GROWMED
AD
VITAMIN
BABY OIL
FOR GROWTH AND VIGOUR OF BABIES
अब चंदन एवं गुलाब के खुशबू में भी
GROWMED®
PAIN RELIEF Gel & Tablet
आपको दर्द से दिलाए... मिनटों में आराम
GROWMED PAIN RELIEF Gel
Diclofenac Diethylamine, Oleum Lini, Methyl Salicylate & Menthol Gel
15 gm
ग्रोमेड पेन रिलीफ जेल के इस्तेमाल से कमर दर्द, घुटनों का दर्द, कंधे का दर्द, एड़ी दर्द तथा स्लिप डिस्क दर्द से तुरंत आराम मिलता है।
Manufacturer : Tablet, Capsule, Liquid, Ointment and Injection
ऑनलाईन ऑर्डर के लिए लॉग इन करें:
www.growmed.in
GUJARAT
GROWMED MKT INDIA PVT LTD
• CALL : 9431237784, 8987383154



उलझी दामिनी घर के सामने आ रुकी अपनी गाड़ी से उतरना नहीं चाह रही थी. काश, वह समय की सूई उलटी घुमा पाती और सबकुछ पहले की तरह खुशहाल हो जाता. उस की गृहस्थी, प्यारी सी बिटिया, स्नेह लुटाता पति अब तक सबकुछ कितना स्वप्निल रहा उस के जीवन में.

विपिन की आवाज पर दामिनी धीरे से उतर कर घर में प्रविष्ट हो गई.

"कहां गए थे आप दोनों?" सृष्टि के प्रश्न पर दामिनी से पहले विपिन बोल उठे, "तेरी मम्मा की तबीयत कुछ ठीक नहीं है. डाक्टर के पास गए थे."

अगले 2 दिनों तक दामिनी यों ही निढाल पड़ी रही. उस का मन किसी भी काम, किसी भी बात में नहीं लग रहा था. रहरह कर जी चाहता कि पुलिस के पास चली जाए और उन दरिंदों को सजा दिलवाने के लिए संघर्ष करे. फिर विपिन द्वारा कही बातें दिमाग में घूमने लगतीं. बात तो उन की भी सही थी कि उस के पास पुलिस को बताने के लिए कोई ठोस बात नहीं, कोई पुख्ता सुबूत नहीं है.

इन दिनों विपिन ने घर संभाल लिया क्योंकि वे दामिनी को बिलकुल परेशान नहीं करना चाहते थे. वे उस के दिल और दिमाग की स्थिति से अनजान नहीं थे और इसीलिए उसे सामान्य होने के लिए पूरा समय देने को तैयार थे.

सृष्टि जरूर बर्थडे पार्टी की तैयारी में लगी हुई थी. अब पार्टी में केवल 3 दिन शेष थे. विपिन दामिनी की मानसिक हालत समझ रहे थे, इसलिए वे पार्टी को ले कर जरा भी उत्साहित न थे. लेकिन सृष्टि को क्या बताते भला, इसलिए उस के सामने वे चुप ही थे.

अगली सुबह विपिन के औफिस चले जाने के बाद सृष्टि दामिनी से साथ मार्केट चलने का आग्रह करने लगी, "मम्मा, आप के लिए एक न्यू ड्रैस लेनी है. आखिर आप पार्टी की शान होने वाली हैं. सब से स्टाइलिश ड्रैस लेंगे."

सृष्टि चहक रही थी. लेकिन दामिनी का मन उचट चुका था. वह अपने मन को शांत करने में स्वयं को असमर्थ पा रही थी. सृष्टि की बात से दामिनी के घाव फिर हरे होने लगे. 'पार्टी' शब्द सुन दामिनी को उस रात की बर्थडे पार्टी के कारण वह देर से घर लौटी थी. न सृष्टि पार्टी के चक्कर में पड़ती और न ही दामिनी के साथ यह हादसा होता.

अपने बिगड़ते मूड से दामिनी ने उस रात सृष्टि के देर से घर आने को ले कर कुछ उखड़े लहजे में कहा, "पार्टी, पार्टी, पार्टी... उस रात किस की बर्थडे पार्टी थी? क्या तुम एक फोन भी नहीं कर सकती थीं? इतनी लापरवाह कब से हो गईं तुम, सृष्टि?"

अचानक नाराज दामिनी को देख सृष्टि चौंक गई, "वह... उस दिन... वह मम्मा... अब क्या बताऊं आप को. उस शाम मुझे कुछ ऐसी बात पता चली कि न तो मुझे समय का आभास रहा और न ही अपने डिस्चार्ज हुए फोन को चार्ज करने का होश रहा."

कुछ पल सोचने के पश्चात सृष्टि आगे कहने लगी, "पहले मैं ने सोचा था कि आप को यह बात बता कर चिंतित नहीं करूंगी पर अब सोचती हूं कि बता दूं."

सृष्टि और दामिनी का रिश्ता भले ही मांबेटी का था लेकिन उन का संबंध दोस्तों जैसा था. सृष्टि अपनी हर बात बेझिझक अपनी मां से बांटती आई थी. आज भी उस ने अपनी मां को उस शाम हुई देरी के पीछे का असली कारण बताने का निश्चय किया.

"मां, मेरी सहेली है न निधि. उस का एक बौयफ्रैंड है. निधि अकसर उस से मिलने उस के पीजी रूम पर जाया करती थी. यह बात केवल उन दोनों को ही पता थी. मुझे भी नहीं. लेकिन पिछले कुछ दिनों से निधि और उस लड़के में कुछ अनबन चल रही थी.

निधि ने ब्रेकअप करने का मन बना लिया. यह बात उस ने अपने बौयफ्रैंड से कह डाली. वह निधि से अपने निर्णय पर दोबारा विचार करने की जिद करने लगा. फिर उस ने निधि को एक लास्ट टाइम इस विषय पर बात करने के लिए अपने पीजी रूम में बुलाया. बस, निधि से गलती यह हुई कि वह उस लड़के की बात पर विश्वास कर आखिरी बार उस से मिलने को राजी हो गई."

दामिनी ध्यान से सृष्टि की बात सुन रही थी. साथ ही, उस का मन इस उलझन में गोते लगा रहा था कि क्या उसे भी सृष्टि को अपनी आपबीती सुना देनी चाहिए.

"उस दिन रूम में निधि के बौयफ्रैंड के अलावा 3 लड़के और मौजूद थे, जिन्हें उस ने अपने दोस्त बताया. जब निधि ब्रेकअप के अपने निर्णय पर अडिग रही तो उन चारों ने मिल कर उस का रेप कर डाला. उस के बौयफ्रैंड को उस से बदला लेना था. उफ, कितनी घिनौनी सोच है. या तो मेरी या किसी की भी नहीं. ऊंह," कह कर सृष्टि के चेहरे पर पीड़ा, दर्द, क्रोध और घिन के मिलेजुले भाव उभर आए.

वह आगे बोली, "आप ही बताओ मम्मा, जब निधि मुझ से ये सारी बातें शेयर कर रही थी तब ऐसे में समय का ध्यान कैसे रहता?"

सृष्टि की बात सही थी. उस समय अपनी बात ढकने के लिए उस ने बर्थडे पार्टी का झूठा बहाना बना दिया था. मगर आज असलियत जानने के बाद दामिनी के पास भी कोई जवाब न था. वह चुपचाप सृष्टि का हाथ थामे बैठी रही, "निधि ने अब आगे क्या करने का सोचा है?" बस, इतना ही पूछ पाई वह.

"इस में सोचना क्या है, मम्मा? जो हुआ उसे एक दुर्घटना समझ कर भुला देने में ही निधि को अपनी भलाई लग रही है. वह कहती है कि जिस नीयत से उस के बौयफ्रैंड ने उस का रेप किया, वह नहीं चाहती कि वह उस में कामयाब हो. वह इस घटना को अपने वजूद पर हावी नहीं होने देना चाहती. वैसे देखा जाए मम्मा, तो उस की बात में दम तो है. एक घटना हमारे पूरे व्यक्तित्व का आईना नहीं हो सकती.

"आखिर रेप को इतनी वरीयता क्यों दी जाए कि उस से पहले और बाद के हमारे जीवन में इतना बड़ा फर्क पड़े. ठीक है, हो गई एक दुर्घटना, पर क्या अब जीना छोड़ दें या फिर बस मरमर कर, अफसोस करते हुए, रोते हुए जिंदगी गुजारें? इस बात को अपने मन में दफना कर आगे क्यों न बढ़ा जाए, वह भी पूरे आत्मविश्वास के साथ," सृष्टि न जाने क्या कुछ कहे जा रही थी.

आज दामिनी के सामने आज की लड़कियों की केवल हिम्मत ही नहीं, उन के सुलगते विचार और क्रांतिशील व्यक्तित्व भी उजागर हो रहे थे. वे सिर्फ हिम्मत ही नहीं रखतीं, बल्कि समझदारी से भी काम लेती हैं. जिन बातों से अपना जीवन सुधरता हो, वे ऐसे निर्णय लेना चाहती हैं, न कि भावनाओं में बह कर खुद को परेशानी में डालने के कदम उठाती हैं. अपनी बेटी के मुंह से ऐसी बातें सुन कर दामिनी के अंदर भी कुछ बदल गया.

जब सृष्टि की बात पूरी हुई तब तक मांबेटी चाय के खाली कप मेज पर रख चुकी थीं.

"तो चल, कौन सी मार्केट ले चलेगी एक शानदार सी ड्रैस खरीदने के लिए," दामिनी ने कहा तो सृष्टि खुशी से उछल पड़ी, "मैं ने तो शौप भी तय कर रखी है. बस, आप की ड्रैस की फिटिंग चैक करनी है मेरी प्यारी मम्मा," कह उस ने अपनी दोनों बांहें दामिनी के गले में डाल दीं. दामिनी भी सृष्टि को बांहों में ले हंसती हुई झूम उठी. ●

अपने प्रेमी से रातों को छिप कर बातें करने वाले जरा सी आहट होते ही ऐसे सांस रोक कर सो जाते हैं कि क्राइम ब्रांच वाले भी मरा समझ कर आगे बढ़ जाएं.

* * *

भारतीय पुरुष एक बात में विदेशी पुरुषों से अलग होते हैं कि शादी के बाद उन्हें बिना कहे एक बात ध्यान रखनी होती है.

'कुकर की 3 सिटियों के बाद गैस बंद कर देना.'

* * *

संता लड़की के घर रिश्ता ले कर गया.

लड़की के मांबाप: हमारी बेटी तो अभी पढ़ाई कर रही है.

संता: कोई बात नहीं जी, हम 1 घंटे बाद आ जाएंगे.

* * *

बहू अपनी सास के पास जाती है और कहती है, "मांजी, कल रात मेरा उन से झगड़ा हो गया."

सास: कोई बात नहीं, यह तो हर पतिपत्नी में होता है.

बहू: वह तो मुझे भी पता है, पर अब यह बताइए कि लाश का क्या करना है?

* * *

ये गूगल मैप वाले ऐसा नहीं बता सकते क्या कि आगे मोड़ पर वाहन चैकिंग चल रही है, कृपया अपनी गाड़ी के कागज चैक करें या फिर आगे वाली पतली गली से कट मारें.

* * *

ट्रैफिक पुलिस: चालान काटना पड़ेगा, अपना नाम बताइए.

चालक: वाझयल्कवल्क्यदासम रामानुक्नस्मीजणचार्य ययुत्सु.

ट्रैफिक पुलिस: इस बार तो जाने दे रहा हूं, फिर कभी सिगनल मत तोड़ना.

* * *

महिला: डाक्टर साहब, मेरा वजन नहीं कम नहीं हो रहा. मैं क्या करूं?

डाक्टर: आप अपनी गरदन को दाईं से बाईं तरफ कम से कम 4-5 बार घुमाया करें.

महिला: ऐसा मुझे कब करना होगा?

डाक्टर: जब आप से कोई खाने के लिए पूछे तब.

* * *

अंगरेजी भाषा के अलावा हिंदी भाषा में भी कुछ शब्द साइलैंट होते हैं.

जैसेकि जब आप कुछ खरीदने दुकान पर जाते हैं और दुकानदार आप से कहता है कि चिंता न करें आप को ज्यादा नहीं लगाएंगे तो वाक्य में 'चूना' शब्द साइलैंट होता है.

* * *

टीचर: राजू, सांड़ पूंछ क्यों हिलाता है?

राजू: सर, क्योंकि पूंछ में इतनी ताकत नहीं कि वह सांड़ को हिला सके."

* * *

एक महिला स्टोर से कुकीज का पैकेट चुराते हुए पकड़ी गई. पुलिस ने उसे अदालत में पेश किया.

जज: जो पैकेट आप ने चुराया उस में 15 कुकीज थीं, इसलिए आप को 15 दिन की कैद की सजा दी जाती है.

महिला का पति: जज साहब, मैं ने इसे जीरे का पैकेट भी चुराते हुए देखा था.

* * *

पत्नी: रवि के पापा, जरा यहां आइए.

पति: क्या काम है?

पत्नी: मुझे मायके जाने की पैकिंग करनी है, लेकिन अलमारी के ऊपर से बैग नहीं उतार पा रही, हाथ नहीं पहुंच रहा.

पति: एक बार जबान से कोशिश कर लेती.

उस के बाद से पति आईसीयू में है और पत्नी अपने मायके में.

* * *

दिल्ली प्रैस

वर्क फ्रौम होम से औरतों के लिए एक नया दरवाजा खुला है.

वे अपने घर में रह कर फैक्ट्री, औफिस, दुकान चला सकती हैं, धर्म के सहारे इस हक को छिनने न दें.

दिल्ली प्रैस की पत्रिकाएं इस तरह के मुद्दे लगातार उठाती हैं जो समाज के हर वर्ग को सुरक्षा व आत्मबल देती हैं, मनोरंजन के साथ ही ये पत्रिकाएं उन्हें सोचने का मसाला देती हैं और गंदे बहते पानी में बारबार हाथ धोने से रोकती हैं. लीक से हट कर पढ़िए. लीक से हट कर चलिए ताकि स्वतंत्रता मिले और सफलता के नए रास्ते मिलें. लकीर के फकीर बन कर आप कोई नया रास्ता नहीं खोज पाएंगे. फौरवर्ड मैसेजों से आप का ज्ञान नहीं बढ़ेगा.

दिल्ली प्रैस की कुशल संपादित पत्रिकाएं आप को नई सोच देती हैं, नया मनोरंजन करती है, मार्गदर्शन करती हैं. आज ही से पढ़ें.

सरिता ₹ 50 गृहशोभा ₹ 50 मुक्ता ₹ 30 सरस सलिल ₹ 10 मनोहर कहानियां ₹ 50 सत्यकथा ₹ 40

आज ही समाचारपत्र विक्रेता से मांगें या वार्षिक ग्राहक बनने की सूचना पाने के लिए ईमेल भेजें. circulation@delhipress.in

डिजिटल एडीशन भी उपलब्ध

कोरोना ने बदल दी ओटीटी प्लेटफौर्म की सूरत

जहां एक तरफ कुछ ओटीटी सुविधाओं के लिए जेब ढीली करनी पड़ती है वहीं दूसरी तरफ एमएक्स प्लेयर मुफ्त मनोरंजन परोस रहा है, भला कैसे...

यों तो 2015 से भारत में ओटीटी प्लेटफौर्म पैर पसारने लगे थे, मगर 2016 में भारत सरकार द्वारा मनोरंजन क्षेत्र में 'सौ प्रतिशत एफडीआई' का नियम लागू करने के साथ 'नैटफ्लिक्स,' 'अमेजन,' 'डिज्नी प्लस हौट स्टार' सहित कई ओटीटी प्लेटफौर्म भारत में तेजी से उभरे, पर 2020 में कोरोना महामारी और लौकडाउन के चलते सभी ओटीटी प्लेटफौर्म तेजी से लोकप्रिय हुए क्योंकि इस दौरान अपनेअपने घर में कैद हर इंसान के लिए मनोरंजन का एकमात्र साधन ओटीटी प्लेटफौर्म ही रहे. हर ओटीटी प्लेटफौर्म ने अपने साथ लोगों को जोड़ने के सारे तरीके अपनाए.

इन में से ज्यादातर ओटीटी प्लेटफौर्म मासिक या वार्षिक शुल्क लेते हैं, जबकि 'जी-5' और 'सिनेमा प्रेन्योर' जैसे कुछ ओटीटी प्लेटफौर्म दर्शकों से फिल्म देखने के प्रति फिल्म अलगअलग शुल्क वसूलते हैं.

मगर ओटीटी प्लेटफौर्म 'एमएक्स प्लेयर' अपने दर्शकों से कोई शुल्क नहीं लेता. कोई भी शख्स 'एमएक्स प्लेयर' पर स्ट्रीम हो रहे कार्यक्रम को मुफ्त में देख सकता है, मगर उसे हर कार्यक्रम या वैब सीरीज या फिल्म देखते समय बीचबीच में विज्ञापन भी देखने पड़ते हैं क्योंकि 'एमएक्स प्लेयर' विज्ञान पर आधारित ओटीटी प्लेटफौर्म है.

यों तो 'गूगल प्ले स्टोर' पर एमएक्स प्लेयर का एक प्रीमियम ऐप है, जो 5 डौलर में विज्ञापन स्ट्रिप्स चलाता है. लेकिन यह ऐप ज्यादातर विज्ञापन से मिलने वाले राजस्व पर ही निर्भर करता है. इन दिनों 'एमएक्स प्लेयर' करीब 3 दर्जन से अधिक स्थानीय व अंतर्राष्ट्रीय ओटीटी प्लेटफौर्म संग प्रतिस्पर्धा कर रहा है.

फिलहाल 'एमएक्स प्लेयर का स्वामित्व 'टाइम्स ग्रुप' के पास है और इस का मुख्यालय सिंगापुर (71 राबिंसन रोड, सिंगापुर-068895)

में है तथा यह कंपनी सिंगापुर के कानून के तहत संचालित होती है.

मोबाइल ऐप से ओटीटी प्लेटफौर्म तक

मूलत: एमएक्स प्लेयर की शुरुआत कोरिया में एक ऐप के रूप में हुई थी, जो कि वीडियो फाइल के रूप में संग्रहीत वैब सीरीज का प्रसारण स्थानीय मोबाइल फोन पर करता था. छोटे संसाधनों का उपयोग करते हुए ऐप ने भारत जैसे उभरते बाजारों में कम लागत वाले ऐंड्रौइड स्मार्टफोन के साथ लाखों उपयोगकर्ताओं का विश्वास जीतने में कामयाब रहा. धीरेधीरे टाइम्स ग्रुप की कंपनी 'टाइम्स इंटरनैट' ने इस में निवेश शुरू किया. फिर 2017 के अंत में 'टाइम्स इंटरनैट' ने एमएक्स प्लेयर में 140 मिलियन डौलर का निवेश कर स्वामित्व हासिल किया. उस के बाद एमएक्स प्लेयर का मूल्यांकन 500 मिलियन डौलर आंका गया था.

चाइनीज कंपनी टेनसेंट (Tencent) ने किया लगभग 111 मिलियन डौलर का निवेश

30 अक्तूबर, 2019 को एमएक्स प्लेयर ने सूचित किया था कि चीनी इंटरनैट की दिग्गज कंपनी टेनसेंट ने 110.8 मिलियन की राशि 'एमएक्स प्लेयर' ऐप में निवेश किए हैं और 'एम एक्स प्लेयर' वीडियो ऐप भारत और अन्य अंतर्राष्ट्रीय देशों में अपने कारोबार का विस्तार करना चाहता है.

"एमएक्स प्लेयर" से पहले टेनसेंट 'टाइम्स इंटरनैट' के स्वामित्व वाले गाना विशाल ओला, टेक स्टार्टअप बायूज B2B ई कौमर्स, स्टार्टअप उडान और व्यापारियों के लिए बहीखाता सेवा 'खाताबुक' सहित कुछ भारतीय स्टार्टअप्स कंपनियों में निवेश किया था. टेनसेंट के 'एमएक्स प्लेयर' में निवेश करने पर 'टाइम्स इंटरनेट' के उपाध्यक्ष सत्यन गजवानी ने कहा था, "टेनसेंट संगीत और वीडियो में एक प्रमुख वैश्विक शक्ति है और हमें उन की क्षमताओं से सीखने और लाभ उठाने के लिए बहुत कुछ है."

जबकि 'एमएक्स प्लेयर' के सीईओ करण बेदी ने एक अखबार से बातचीत करते हुए कहा था, "निवेश के रूप में मिली इस रकम का उपयोग वीडियो ऐप के लिए मौलिक टीवी कार्यक्रमों का उत्पादन बढ़ाने और लाइसैंस प्राप्त सामग्री की अपनी सूची को व्यापक बनाने के लिए करेगा. फर्म ने अब तक अपने प्लेटफार्म पर 15 मौलिक शो जोड़े हैं तथा इस साल के अंत तक 20 अन्य का उत्पादन शुरू कर दिया है.

2019 तक भारत में एमएक्स प्लेयर के 175 मिलियन मासिक सक्रिय उपयोगकर्ता थे, जबकि वैश्विक स्तर पर 280 मिलियन से अधिक उपयोगकर्ताओं को एकत्र किया था.

2020 में तेजी से बढ़ा एमएक्स प्लेयर

जी हां, कोरोनाकाल व लौकडाउन का फायदा 'एमएक्स प्लेयर' को भी मिला. इस संबंध में नवंबर, 2020 में एक अखबार से बात करते हुए एमएक्स प्लेयर के सीईओ करण बेदी कह चुके हैं, "हकीकत में आज की तारीख में 'एमएक्स प्लेयर' भारत का सब से बड़ा ओटीटी प्लेटफौर्म है. हमारे उपयोगकर्ताओं की संख्या में लगातार इजाफा होता जा रहा है. हम ने अपने लक्ष्य को स्पष्ट रूप से पार कर लिया है. हमारे पास सब से बड़ा होने की दृष्टि थी, लेकिन यह नहीं सोचा था कि यह जल्दी से होगा, हमारे मन में थोड़ी लंबी अवधि की रूपरेखा थी. हम ने स्क्रैच से शुरुआत की. हमें मदद करने के लिए हमारे पीछे कोई भी टीवी नैटवर्क नहीं है.

जाहिर तौर पर 'टाइम्स' समूह व्यवसाय में बहुत सारी मीडिया कंपनियों को लाता है, लेकिन यह मुख्य रूप से एक समाचार समूह था न कि एक मनोरंजन समूह. हमारी टीम और शेयरधारक वास्तव में इसे उभारने में कामयाब रहे. 'एमएक्स प्लेयर' प्लेटफौर्म कुल मिला कर 220 एमएयू के करीब है. यह एक बहुत बड़ी छलांग है, जो हमारे अलगअलग मीडिया प्लेटफौर्मों पर हुई है और 'एवरीटेनमैंट' की अवधारणा संग हम लगातार नए उपयोगकर्ताओं के विस्तार का आधार तैयार करने में सफल रहे.

विस्तार का आधार

"इतना ही नहीं हम अपने मौजूदा उपयोगकर्ताओं के विस्तार का आधार तैयार करने में सफल रहे. यही नहीं हम ने अपने मौजूदा उपयोगकर्ताओं के आधार को पूरी तरह से बनाए रखा है और पुन: प्राप्त किया है. जब हम ने 'एमएक्स प्लेयर' का अधिग्रहण किया था, तब 175 मिलियन उपभोक्ता थे."

एमएक्स प्लेयर ने 2018 के मध्य में फिल्में और वैब सीरीज की स्ट्रीमिंग शुरू की. आज लगभग 200 टीवी चैनलों, उन के वर्तमान और अतीत के सीरियलों के अलावा 'गाना' के साथ एकीकरण के माध्यम से संगीत का भी स्ट्रीमिंग करता है.

'एमएक्स प्लेयर' ने भारत में होईचोई जैसी सभी वैब सीरियल निर्माताओं और सोनी और सन सहित शीर्ष 5 टीवी स्थानीय केबल नैटवर्क में से 3 के साथ समझौता किया है और अब कई विदेशी वैब सीरीज व फिल्मों को हिंदी में डब कर स्ट्म कर रहा है.

डिश टीवी इंडिया की भागीदारी

अप्रैल, 2020 में लौकडाउन के समय ही डिश टीवी ने घोषणा की थी कि उस ने अपने ग्राहकों को वीडियो औन डिमांड सामग्री की पेशकश करने के लिए एमएक्स प्लेयर के साथ भागीदारी की है. डिश टीवी और डी2एच उपयोगकर्ता अपने ऐंड्रौइड सैट टौप बौक्स के माध्यम से एमएक्स प्लेयर की सामग्री का उपयोग कर सकते हैं.

उपयोगकर्ता हैं मगर दर्शक

'एमएक्स प्लेयर' के मासिक उपयोगकर्ताओं की संख्या 280 मिलियन से भी अधिक है. इस के बावजूद 'एमएक्स प्लेयर' के दावे के ही अनुसार 'चक्रव्यूह' को महज 70 मिलियन, 'बुलेट्स' को 68 मिलियन, 'डैंजर्स' को 48 मिलियन लोगों ने ही देखा. यह महज प्रचार की कमी और वैब सीरीज की गुणवत्ता में कमी का ही नतीजा है.

उपयोगकर्ता अब लोकप्रिय एमएक्स प्लेयर की मौलिक वैब सीरीज व फिल्म, टीवी सीरियल, म्यूजिक वीडियो और फिल्मों को कई शैलियों और भाषाओं में स्ट्रीम करने में सक्षम होंगे.

साझेदारी पर टिप्पणी करते हुए डिश टीवी इंडिया लिमिटेड के कार्यकारी निदेशक और समूह के सीईओ अनिल दुआ ने कहा था, "एमएक्स प्लेयर के साथ हमारी साझेदारी हमारी ऐंड्रौइड बौक्स उपयोगकर्ताओं के लिए 10 से अधिक भाषाओं में फैले बड़े कंटैंट लाइब्रेरी तक पहुंचना आसान बनाती है.

हमारे ग्राहकों के लिए अद्वितीय सामग्री की पेशकश हमेशा हमारे लिए एक सर्वोच्च

प्राथमिकता है और इस साझेदारी के माध्यम से हम ने अपना वादा पूरा करने के लिए एक और कदम उठाया है."

खर्च व परेशानी

माना कि ओटीटी प्लेटफार्म "एमएक्स प्लेयर" पर उपलब्ध किसी भी वैब सीरीज या फिल्म को दर्शक मुफ्त में देख सकता है. (लेकिन इंटरनैट या यों कहें कि वाईफाई का खर्च तो उसे वहन ही करना पड़ता है.) लेकिन दर्शक की अकसर शिकायत रहती है कि फिल्म या वैब सीरीज रुकरुक कर चलती है अथवा आवाज टूटती रहती है, जिस के चलते उन का इंटरनैट का बिल बढ़ जाता है.

एमएक्स प्लेयर का बिजनैस मौडल क्या है

अब अहम सवाल यह है कि जब दर्शक 'एमएक्स प्लेयर' के कार्यक्रम मुफ्त में देखता है, तो फिर 'एमएक्स प्लेयर' की अपनी कमाई का जरीया क्या है? जैसा कि हम ने पहले भी बताया कि यह ओटीटी प्लेटफौर्म विज्ञापन पर आधारित है यानी एमएक्स प्लेयर की कमाई का जरीया विज्ञाप होते हैं, जिन्हें वह अपने वीडियो पर लगा कर धन कमाता है.

यह विज्ञापन उस के प्लेटफौर्म के उपयोगकर्ताओं की संख्या बल पर मिलते हैं, मगर विज्ञापन की रकम विज्ञापन को जितने दर्शक देखते हैं, उस आधार पर मिलती है. सूत्रों की मानें तो यह लगभग 23 पैसे प्रति व्यू है. जबकि बैनर विज्ञापन के लिए 13 पैसे प्रति व्यू है. वीडियों की सूची के बीच रखे गए विज्ञापन के लिए 10 पैसे प्रति व्यू है.

कुछ चर्चित वैब सीरीज

'एमएक्स प्लेयर' ने अब तक 'हे प्रभु,' 'थिंकिस्तान' और 'अपरिपक' सहित तमाम वैब सीरीज को बड़े पैमाने पर कालेज के छात्रों को लक्ष्य कर के बनाया. लेकिन कंपनी धीरेधीरे क्वीन जैसी वैब सीरीज के साथ मंच को पौपुलर कर रही है.

इतना ही नहीं पोंगा पंडितों की पोल खोलने वाली 'आश्रम' जैसी वैब सीरीज भी स्ट्रीम की. मादक द्रव्यों, ड्रग्स के कारोबार के इर्दगिर्द घूमती कहानी पर वैब सीरीज 'हाई' उस वक्त प्रसारित हुई, जब बौलीवुड में ड्रग्स की जांच एनसीबी कर रही थी. इस के अलावा 'रक्तांचल,' 'भौकाल,' 'आप के कमरे में कौन रहता है,' 'बुलेट्स,' 'शोर इन द सिटी' 'चक्रव्यूह,' 'द मिसिंग स्टोन,' 'पतिपत्नी और पंगा,' 'बीहड़ का बागी,' 'हैलो मिनी,' 'एक थी बेगम,' 'विश लिस्ट' जैसी वैब सीरीज के साथ ही 'आखेट,' 'लंगड़ा राज कुमार' जैसी कई छोटे बजट की फिल्में स्ट्रीम हो रही हैं.

इसी 26 अप्रैल से विक्रम भट्ट की रहस्य रोमांच प्रधान वैब सीरीज 'बिसात' भी स्ट्रीम होना शुरू हुई है. ज्ञातव्य है कि यह ओटीटी प्लेटफौर्म बोल्डनैस व सैक्स को ज्यादा परोसता आ रहा है.

2019 के अंत तक एमएक्स प्लेयर के भारत में 280 मिलियन से अधिक सक्रिय मासिक उपयोगकर्ता हो चुके थे, जो देश के अन्य ओटीटी प्लेटफौर्म के मुकाबले अधिक संख्या थी. गत वर्ष इंगलैंड व अमेरिका में भी यह देखा जाने लगा है. इस के अलावा अब एमएक्स प्लेयर दूसरे निर्माता से उन की वैब सीरीज या फिल्म के प्रसारण अधिकार लेने के बजाय स्वयं मौलिक कार्यक्रम बनाने की दिशा में प्रयासरत है.

लेकिन वैब सीरीज 'आश्रम अध्याय 1' और 'अध्याय 2' की संयुक्त दर्शक संख्या एक बिलियन रही. इस से इस बात का अंदाजा लगाया जा सकता है कि इस प्लेटफौर्म के उपयोगकर्ताओं का आधार कितना विशाल है. इसी वजह से इस प्लेटफौर्म पर लोग विज्ञापन देना पसंद करते हैं.

प्रत्येक ऐपिसोड में लगभग 6-7 विज्ञापन होते हैं. हर विज्ञापन की अवधि 30 सैकंड से ले कर 2 मिनट तक की होती है. सूत्रों से मिली जानकारी के अनुसार वैब सीरीज के दोनों अध्याय को मिला कर करीब 6 बिलियन विज्ञापन देखे गए. लेकिन 'एमएक्स प्लेयर' की हर वैब सीरीज या फिल्म को इतने दर्शक नहीं मिल रहे हैं.

निर्माताओं के साथ ऐग्रीमैंट

'एमएक्स प्लेअर' अपने प्लेटफौर्म पर किसी भी वैब सीरीज या फिल्म के प्रसारण के अधिकार हासिल करने के लिए 15 पन्नों का लंबाचौड़ा ऐग्रीमैंट करता है. इस के अनुसार 'एमएक्स प्लेयर' पूरे 24 माह तक सारे अधिकार रखता है. इस बीच वह कंटैंट का किसी भी रूप में उपयोग कर सकता है और अपने हिसाब से उस में विज्ञापन आदि जोड़ कर स्ट्रीम करेगा.

इस के एवज में 'एमएक्स प्लेयर' निर्माता को महज उस फिल्म या वैब सीरीज के लिए मिले नैट विज्ञापन राशि का सिर्फ 40-60% ही दिया जाता है. यह प्रतिशत निर्माता व कंटैंट को देख कर तय होता है जब कि ऐग्रीमैंट बनाने के खर्च से ले कर स्टांप ड्यूटी तक का खर्च भी निर्माता को ही वहन करना पड़ता है.

ऐग्रीमैंट के अनुसार हर तीन माह में इस का हिसाब किया जाता है और निर्माता को देय राशि, उस के बाद 60 दिन में देने की बात कही गई है. लेकिन अब तक कई निर्माताओं से बात करने से पता चला कि किसी को भी 'एमएक्स प्लेयर' से कोई रकम नहीं मिली. लेकिन सभी निर्माता फिलहाल चुप रहने में ही अपनी भलाई समझ रहे हैं.

वास्तव में यदि अब तक 'एमएक्स प्लेयर्स' पर प्रसारित फिल्मों पर गौर किया जाए, तो ज्यादातर कम बजट वाली फिल्में या वैब सीरीज ही ज्यादा प्रसारित हुई हैं. इसी बीच 'आश्रम' सहित कुछ बड़ी वैब सीरीज भी प्रसारित हुईं. 'एमएक्स प्लेयर' की इस नीति के चलते अभी तक छोटे निर्माताओं को आर्थिक रूप से कोई लाभ भले न हुआ हो, मगर उन छोटे निर्माताओं का इस माने में भला हो गया कि कई वर्षों से डब्बे में बंद उन की फिल्में दर्शकों तक पहुंच गईं. एमएक्स प्लेयर ने कुछ फिल्मों को वैब सीरीज के नाम पर कई ऐपीसोडों में विभाजित कर के भी स्ट्रीम किया.

'एमएक्स प्लेयर' को 100 से 150 मिलियन डौलर के निवेश की तलाश

इन दिनों चर्चा है कि 'एमएक्स प्लेयर'' करीब 150 मिलियन डालर की राशि जुटाने के लिए प्रयत्नशील है. सूत्रों की मानें तो वर्तमान निवेशक 'टेनसेंट' अमेरिकन कंपनी के साथ हाथ मिलाने की तैयारी कर रहा है और उस के बाद हो सकता है कि इस का नाम बदल कर 'यूनीकार्न' हो जाए. पर इस संबंध में स्पष्ट कुछ नहीं है. न्यूयौर्क स्थित मर्चेंट बैंक राइन ग्रुप इस सौदे पर एमएक्स प्लेयर को सलाह दे रहा है. राइन अपने स्वयं के पैसे के साथ नए दौर में भी भाग लेने की संभावना है. पर 'एमएक्स प्लेयर' की तरफ से इस की पुष्टि नहीं की गई है.

मगर अफसोस की बात यह है कि 'एमएक्स प्लेयर' की तरफ से किसी भी वैब सीरीज या फिल्म का सही ढंग से प्रचार नहीं किया जाता. 'आश्रम' या 'बिसात' जैसी वैब सीरीज, जिन के निर्माण से बड़े निर्माता जुड़े हुए हैं, इन के विज्ञापन जरूर दिए गए. वैसे 'एमएक्स प्लेयर' की पीआर टीम तो खुद को किसी से कम नहीं समझती. वास्तव में पीआर टीम की कोई जवाबदेही तय नहीं है.

पीआर टीम पत्रकारों को प्रैस रिलीज भेज कर अपने कर्तव्यों की 'इतिश्री' समझ लेती है. इस का खमियाजा 'एमएक्स प्लेयर' के साथ ही इस प्लेटफौर्म पर अपनी वैब सीरीज या फिल्म देने वाले निर्माताओं को भी भुगतना पड़ रहा है.

'एमएक्स टकाटक' और 'एमएक्स गेमिंग'

"एमएक्स प्लेयर" के 2 अन्य प्लेटफार्म हैं- "एमएक्स टकाटक" और "एमएक्स गेमिंग." 'एमएक्स गेमिंग' तो काफी चर्चित ऐप है. वास्तव में दर्शक किसी वैब सीरीज या फिल्म को देखते समय विज्ञापन मजबूरी में देखता है. मगर गेमिंग ऐप पर वह स्वयं चाहता है कि ज्यादा से ज्यादा विज्ञापन हों, जिस से उस के बोनस पौइंट बढ़ जाएं,

इस संबंध में करण बेदी ने कहा है, “जहां तक ग्राहकों का सवाल है, तो गेमिंग एक ‘इंगेजमैंट’ और विज्ञापन के लिए सब से अच्छे प्लेटफौर्मों में से एक है. भारत अभी भी सब्सक्रिप्शन वीडियो औन डिमांड फ्रैंडली के बजाय बहुत एडवर्टाइजिंग वीडियो औन डिमांड फ्रैंडली मार्केट है.

इसलिए जब हम वीडियो में कोई विज्ञापन दिखाते हैं या उस व्यक्ति को प्रदर्शित करते हुए कहते हैं, ‘ठीक है, मुझे अपने वीडियो को जारी रखने के लिए विज्ञापन को देखना होगा.’ गेमिंग में इस के विपरीत, गेमर्स अधिक विज्ञापन चाहते हैं क्योंकि यह विज्ञापन उन के खेल में अलगअलग सकारात्मक परिणाम लाते हैं. इसलिए यदि आप एक अतिरिक्त जीवन चाहते हैं, या आप खेल में एक शक्ति चाहते हैं तो विकल्प यह है कि इसे खरीदें या विज्ञापन देखें. ज्यादातर लोग विज्ञापन देखना पसंद करते हैं. हर जगह लोग किसी भी तरह से विज्ञापनों से बचना चाहते हैं, मगर यहां गेम खेलने वाला अधिक बोनस पौइंट पाने के लिए और अधिक विज्ञापन की मांग करते हैं.

यदि आप वास्तव में चाहते हैं कि आप का ब्रैंड दर्शकों के साथ प्रतिध्वनित हो, तो इसे लगाने का सही स्थान वह है जहां लोग इसे मजबूरी के रूप में अधिक दोस्ताना तरीके से देखना चाहते हैं. इसलिए गेमिंग ऐंगेजमैंट और हमारे राजस्व में वृद्धि के लिए एक बहुत ही सकारात्मक बदलाव है.

टिकटौक पर पाबंदी

जहां तक ‘एम एक्स टकाटक’ का सवाल है, तो भारत में चाइनीज ऐप ‘टिकटौक’ बच्चों से ले कर बूढ़ों तक काफी लोकप्रिय रहा है. कई लोगों ने ‘टिकटौक’ बन कर काफी धन कमाया. मगर चीन से संबंधों में कड़वाहट आने के बाद भारत सरकार ने कई ‘टिकटौक’ सहित कई और चाइनीज ऐपों पर पाबंदी लगाई. ‘टिकटौक’ के बंद होते ही उसी तर्ज पर ‘एमएक्स प्लेयर’ तुरंत ‘एमएक्स टकाटक’ ले कर आ गया और उसे सब से बड़ा फायदा यह हुआ कि ‘टिकटौक’ पर लोकप्रियता बटोर चुके आधे से ज्यादा मौलिक कंटैंट बनाने वाले लोग ‘एमएक्स टकाटक’ के संग जुड़ गए.

एमएक्स टकाटक से जुड़ने पर लोगों को एक फायदा यह हो रहा है कि उन्हें उन की लोकप्रियता के आधार पर ‘एमएक्स प्लेयर’ की वैब सीरीज या फिल्म से जुड़ने के साथसाथ बौलीवुड से भी जुड़ने का अवसर मिलने की संभवनाएं हैं. इसलिए ‘एमएक्स प्लेयर’ के कर्ताधर्ताओं को यकीन है कि ‘एमएक्स टकाटक’ एक दिन ‘टिकटाक’ से अधिक लोगों तक पहुंच जाएगा.

‘एमएक्स प्लेयर’ की कार्यशैली में तमाम कमियां हैं, यदि इन पर गौर कर के सुधार किया जाए तो इस तरह के ओटीटी प्लेटफौर्म और अधिक लोकप्रिय हो सकते हैं. वैसे भी ‘प्राइस वाटर हाउस कूपर्स’ के अनुसार दुनिया में दूसरे सब से बड़े इंटरनैट बाजार के रूप में जाना जाने वाले भारत देश में वीडियो स्ट्रीमिंग का बाजार अगले 4 वर्षों में 1.7 बिलियन डौलर का होने वाला है.

–शांतिस्वरूप त्रिपाठी ●

दिल्ली प्रैस

“मां को पता चला कि उस के बेटे की प्रेमिका का तो बलात्कार हुआ है बेटे ने उस से संबंध तोड़ लिए पर मां ने...”

इस तरह की कठिन परिस्थितियों में क्या करना चाहिए मांबेटे को? ये सवाल ऐसे हैं जिन के जवाब आसान नहीं है.

दिल्ली प्रैस की पत्रिकाएं आप को इन्हीं विषम स्थितियों के लिए तैयार करती हैं, वह भी भरपूर मनोरंजक ढंग से तर्क, तथ्य और तत्व से भरपूर रचनाएं.

सरिता ₹ 50 | गृहशोभा ₹ 50 | मुक्ता ₹ 30 | सरस सलिल ₹ 10 | मनोहर कहानियां ₹ 50 | सत्यकथा ₹ 40

आज ही समाचारपत्र विक्रेता से मांगे या वार्षिक ग्राहक बनने की सूचना पाने के लिए ईमेल भेजें. circulation@delhipress.in

डिजिटल एडीशन भी उपलब्ध

कहानी • डा. सरस्वती अय्यर

सितारों से आगे

विद्या अपने सपने को पंख देना चाहती थी मगर उस की राह में पति अमित न सिर्फ रोड़ा बनता रहा, उसे अपमानित भी करता था. इन सब से आजिज आ कर विद्या ने एक निर्णय लिया और फिर...

दरवाजे पर तेज बजती घंटी की आवाज से विद्या की तंद्रा भंग हुई कि अरे 4 बज गए. लगता है वृंदा आ गई. विद्या जल्दी से उठ खड़ी हुई.

विद्या की शंका सही थी, दरवाजे पर वृंदा ही थी. विद्या की 17 साल की लाड़ली बेटी वृंदा. दरवाजे से अंदर आ कर अपना बैग रख कर जूते खोलते हुए वह चंचल हो गई, "अरे अम्मी आज स्टेट लैवल बैडमिंटन में मेरे सामने वाले खिलाड़ी की मैं ने ऐसी छुट्टी की न कि कुछ पूछो मत, मैं ने उसे सीधे सैट में हरा दिया. मेरी कोच बोल रही थीं कि अगर मैं ऐसे ही खेलती रहूंगी तो एक दिन नैशनल लैवल खिलाड़ी बनूंगी और वह दिन दूर नहीं जब बड़ेबड़े अखबारों में, टीवी चैनलों में मेरे फोटो आएंगे."

वृंदा की रनिंग कमैंट्री जारी थी. बैग को खोलते हुए उस में से बड़ी सी ट्रौफी निकाल कर वह विद्या से लिपट गई, "दिस ट्रौफी इज फौर माई डियर मौम," और मौम के हाथ में ट्रौफी थमा कर बोली, "मम्मी खाना तैयार रखना बस मैं 2 मिनट में हाथमुंह धो कर कपड़े चेंज कर के

आती हूं, जोर की भूख लगी है," कहते हुए वह अंदर चली गई.

कार्निश पर ट्रौफी को रखते हुए विद्या की आंखें भर आईं. चुपचाप रसोई में जा कर गरम फुलके सेंक कर प्लेट में रोटीसब्जी रख कर उस ने खाना डाइनिंगटेबल पर रख दिया.

फ्रेश हो कर आई वृंदा ने 5 मिनट में खाना खा लिया और बोली, "मम्मा मैं 1-2 घंटे सो रही हूं, शाम को कैमिस्ट्री की क्लास है, मुझे जगा देना," कह कर वह सोने चली गई.

रसोई समेट कर विद्या भी वृंदा के पास लेट गई. सोती हुई मासूम वृंदा के बालों में हाथ फेरते विद्या 18 साल पहले की दुनिया में कब पहुंच गई. उसे पता ही नहीं चला...

सच ऐसी ही तो थी वह भी, इतनी ही खुशमिजाज और खूबसूरत, जिंदगी से भरपूर, होनहार लड़की. घर में वात्सल्यपूर्ण मातापिता और ढेर सारा प्यार करने वाली छोटी 2 बहनें, बाहर कालेज और बैडमिंटन कोर्ट इन सब के बीच हंसतेखेलते हुए उस की जिंदगी गुजर रही थी. इस बीच एक और बहुत अच्छी बात हुई, बैडमिंटन में ढेरों पुरस्कार बटोर चुकी विद्या को रेलवे में स्पोर्ट्स कोटा में नौकरी का औफर मिला. विद्या और उस के घर वालों की खुशी का ठिकाना न रहा. विद्या ने ग्रैजुएशन के बाद रेलवे की नौकरी जौइन कर ली.

मगर इस के बाद उस की जिंदगी इतनी जल्दी और इतनी तेजी से बदलेगी इस का तो उसे आभास भी नहीं था. रेलवे की नौकरी मिलने के कुछ समय बाद ही विद्या की चाची उस के लिए अपने इंजीनियर देवर का रिश्ता ले कर आ गईं. हालांकि शुरू में विद्या ने इतनी जल्दी विवाह करने से इनकार किया पर पिता के समझाने पर कि वह लड़कियों में सब से बड़ी है, उस की शादी हो जाएगी तो फिर वे बाकी 2 लड़कियों के लिए भी लड़का देख सकेंगे और फिर लड़के वाले परिचित हैं. लड़का देखाभाला है, अच्छा खानदान है, मना करने का कोई कारण नहीं है वगैरह.

आखिरकार विद्या विवाह के लिए राजी हो गई. पर सच बात तो यह थी कि उस दिन बूआ के साथ आए उस लंबे, सांवले, सजीले नवयुवक अमित को देख कर वह मना ही नहीं कर पाई थी. खुशीखुशी विद्या की शादी संपन्न हुई और वह अपनी ससुराल आ गई.

ससुराल में शादी के बाद शुरू के 6 महीने जैसे पंख लगा कर उड़ गए. विद्या अपने सासससुर की लाड़ली बहू और ननद प्रिया की पक्की सहेली बन चुकी थी. अमित भी उस का खयाल रखता था. बस कमी कुछ थी उस के पास तो समय की. जब विद्या उस की शिकायत करती तो वह सफाई देता, "क्या करूं विद्या तुम्हें तो पता है मुंबई की लाइफ तो ऐसी ही है. सुबह 8 बजे निकलता हूं तो 10 बजे औफिस पहुंचता हूं, फिर दिनभर साइट में इंस्पैक्शन करना, शाम को मीटिंग और दूसरे प्रोजैक्ट पर डिस्कस करना. 8 बजे निकलता हूं तो घर पहुंचतेपहुंचते 10 बज ही जाते हैं. क्या करें, अब तुम ही बताओ. ?"

विद्या निराश हो जाती. कहती भी क्या? यह कहानी एक उस की ही तो नहीं है, मुंबई में करोड़ों लोगों को इसी तरह रहना पड़ता है. कभीकभी वह सोचती इस से तो किसी छोटे शहर में रहना अच्छा है, कम से कम घर और औफिस नजदीक तो होते. पर कोई बात नहीं अमित की भी तो मजबूरी है वरना कोई आदमी 10-12 घंटे रोज घर से बाहर खुशी से थोड़े ही रहेगा. सोच कर वह अपने मन को मना लेती.

सुबह उठ कर सासूमां के साथ मिल कर खाना बना कर बाकी काम खत्म कर के वह अमित के साथ ही निकलती. उस को स्टेशन में ड्रौप कर के अमित अपनी साइट पर निकल जाता और विद्या लोकल ट्रेन से औफिस आ जाती. शाम को 7 बजतेबजते वह घर पहुंच जाती. थोड़ा आराम कर के, टीवी देखते हुए रात के काम निबटाती. हर शाम को उस के मन में कई बार इच्छा होती कि अन्य लड़कियों की तरह वह भी पति के साथ मुंबई में जुहू बीच में समंदर के किनारे घूमेफिरे, पिक्चर देखे, पर ऐसा कभी नहीं हुआ. रोज अमित को आने में देर होती थी.

उस का इंतजार करते हुए वह दिनभर की भागादौड़ी और काम से थक कर सो जाती. शनिवाररविवार को भी अमित 'साइट पर जरूरी काम है' बोल कर निकल जाता और विद्या कभी अपने मायके चली जाती तो कभी सासूमां के साथ बाजार चली जाती. इसी प्रकार विद्या के ससुराल में कुछ और दिन निकल गए.

शादी के सिर्फ 8 महीने ही हुए थे कि अमित को एक प्रोजैक्ट के सिलसिले में दुबई जाना पड़ा. विद्या भी उस के साथ जाना चाहती थी, पर अमित के साथ औफिस के 2 सहयोगी और थे इसलिए विद्या मन मसोस कर रह गई. हालांकि प्रोजैक्ट 45 दिनों का ही था, पर कुछ न कुछ कारणों से प्रोजैक्ट खत्म होने में देर हो रही थी और प्रोजैक्ट 3 महीनों तक खिंच गया. दुबई में काम करतेकरते अमित की कंपनी को ओमान में एक और प्रोजेक्ट मिला और अमित और 2 महीनों के लिए ओमान चला गया.

इधर विद्या को अमित के बिना जैसे सब कुछ सूना लग रहा था. अमित के जाने के एक ही हफ्ते में वह बीमार पड़ गई. सासूमां जबरदस्ती उसे डाक्टर के पास ले गईं और जब डाक्टर ने चैकअप के बाद बताया कि वह मां बनने वाली है, तो सासससुर की खुशी का ठिकाना नहीं रहा. उन्होंने विद्या के पिता को भी फोन पर यह शुभ सूचना दे दी, पर विद्या खुद यह बात अमित को फोन पर बताना चाहती थी.

रात को जब अमित का दुबई से फोन आया तब खुशी से छलकते हुए विद्या ने उसे बताया कि वे पिता बनने जा रहे हैं. दूसरी तरफ से अमित का झल्लाते हुए कहना कि इतनी जल्दी बच्चे की जरूरत नहीं है. हो सके तो कल जा कर अबौर्शन करा लो. सुन कर वे सकते में आ गई कि क्यों अमित? इस पर अमित ने कहा कि वह अभी बच्चे की जिम्मेदारी लेने को तैयार नहीं और उस ने फोन रख दिया.

रातभर विद्या सो नहीं पाई. सुबह उठ कर उस ने सासू को यह बात बताई, पर सासूजी ने उस पर ध्यान नहीं दिया, बल्कि अरे कुछ नहीं बेटा अभी तो वह विदेश में है न उस को तुम्हारी चिंता है, इसलिए ऐसा कह रहा है. एक बार यहां आ जाए तो सब ठीक हो जाएगा. तू फिक्र मत कर. हम सब हैं न तेरा खयाल रखने वाले. अबौर्शन वगैरह के बारे में सोचना भी मत और फिर प्यार से उस के बाल सहला दिए.

आखिरकार विद्या का इंजार खत्म हुआ. करीब 5 महीने बाद ओमान में अमित अपना प्रोजैक्ट खत्म कर के वापस आ रहा था. विद्या ने 2 दिन दफ्तर से छुट्टी ले ली थी. बड़े चाव से उस ने अमित के लिए पावभाजी, पूरनपोली, मसाला भात सबकुछ बनाया था. इतने दिनों बाद घर का खाना उसे खाने को मिलेगा. सोच कर विद्या मन ही मन खुश हो रही थी. बहुत दिनों बाद आज उस ने अमित की पसंद की गुलाबी साड़ी पहनी थी और गुनगुनाते हुए अमित का स्वागत करने के लिए तैयार हो रही थी कि सासूमां ने कमरे में प्रवेश किया.

विद्या के खिले हुए चेहरे को देख कर कुछ सिर झुका कर उन्होंने हिचकिचाते हुए कहा, "बेटा एअरपोर्ट से अमित का फोन आया है वह सीधे औफिस जा रहा है, घर आएगा तो औफिस पहुंचने में देर हो जाएगी और आज यहां रिपोर्ट करना जरूरी है."

विद्या सन्न रह गई. वह आंसुओं को रोक न सकी, "क्या औफिस का काम मुझ से भी ज्यादा जरूरी है मां?"

एक बार फिर मांजी ने ही उसे संभाला, बेटा, ऐसी हालत में रो कर अपनी तबीयत खराब मत कर, सुबह से इतना काम कर रही है, चल थोड़ा आराम कर ले.

हालांकि उस वक्त तो विद्या संभल गई पर पूरा दिन उस की सूजी आंखें और दरवाजे पर नजर किसी से छिपाए न छिपी.

रात को 11 बजे अमित घर पहुंचा. विद्या उस का इंतजार कर के निद्रा के आगोश में कब चली गई उसे पता ही नहीं चला. अमित ने सोती हुई विद्या को लापरवाही से देखा और कपड़े बदल कर सोफा पर सो गया.

अगला दिन रविवार था. सुबह विद्या की नींद देर से खुली, घड़ी की ओर देखा, तो बड़बड़ाई कि अरे 9 बज गए. किसी ने मुझे

जा चुका था. उसे विद्या की कोई परवाह नहीं थी. सास विद्या को समझा रही थी, "रोओ नहीं बेटे अपनी तबीयत संभालो सब ठीक हो जाएगा."

थोड़ी देर बाद जब उन्हें लगा कि रोतेरोते विद्या सो गई है तो वे अपने कमरे में चली गईं.

मगर विद्या सोई नहीं थी. अमित के तिरस्कारपूर्ण व्यवहार और अपमान से उस का दिल रो रहा था. पर वह समझ चुकी थी कि अब कुछ नहीं होने वाला है, उसे जल्दी कोई निर्णय लेना ही होगा. जो आदमी अपनी पत्नी के प्यार और समर्पण को नहीं समझ पाया, उस के मन में अपने अनदेखेअनजन्मे बच्चे के लिए मोह कहां से जागेगा, ऐसे निर्मोही के साथ जीवन बिताने का क्या मतलब? विद्या ने एक पल की भी देर न की. उस ने अपने पिता को फोन किया. उन्हें सारी स्थिति समझाई और तुरंत वहां आ कर उसे ले जाने को कहा. मां और पिताजी के आने तक वह अपना सामान पैक चुकी थी.

अचानक समधीसमधन को आया देख कर विद्या के साससुर घबरा गए. तभी सामने से बड़े ही बेफिक्र अंदाज में अमित ने कमरे में प्रवेश किया. सब को देख कर वह सकपका कर वहीं खड़ा हो गया. विद्या खुद को काबू में न रख सकी. अमित के सामने जा कर उसे एक थप्पड़ जड़ दिया.

इस से पहले कि वह कुछ समझता विद्या के पिता ने कड़े शब्दों में अपने समधी से कहा, "गलती सिर्फ आप के बेटे की ही नहीं है, अपने बेटे की सारी करतूतें जानते हुए भी आप ने मेरी लड़की से उस की शादी करवाई. अब भी मैं आप को एक मौका देता हूं. अगर आप का बेटा अपनी भूल मान कर एक हफ्ते में मेरी बेटी को लेने आता है तो ठीक है वरना 10 दिनों में तलाक का नोटिस आप को मिल जाएंगा और मुआवजे की मांग की लिस्ट," और वे विद्या का सूटकेस ले कर बाहर निकल गए.

विद्या ने मां का हाथ पकड़ कर घर से निकलते समय पलट कर देखा, साससुर सिर झुकाए खड़े थे. पर अमित के चेहरे पर पछतावे का कोई चिंह नहीं था, जबकि राहत के भाव स्पष्ट नजर आ रहे थे.

विद्या बुरी तरह टूट चुकी थी, पर मन में कहीं भीतर एक आशा छिपी हुई थी, शायद कभी अमित को अपनी गलती का एहसास हो और अपनी पत्नी के पास वह लौट आए. पर यह आस की डोर भी उस दिन टूट गई, जब अमित की और से ही तलाक के कागजात डाक से आए. विद्या की रहीसही आशा भी खत्म हो गई. उस के सारे सपने चूरचूर हो चुके थे.

विद्या रातदिन सोचती पर समझ नहीं पाती थी. ऐसा कैसे हो गया और इस सब में उस की क्या गलती थी? उस के पिता ने उस के औफिस में लंबी छुट्टी की अर्जी भेज दी थी. मांपिताजी और दोनों बहनें उस को बहलाने का हरसंभव प्रयास करतीं, पर विद्या एकदम गुमसुम सी हो चुकी थी. 9वें महीने एक सुंदर सी बिटिया के जन्म होने के बाद भी विद्या खुश न हो सकी. फिर उस के दिल में एक आस जागी. शायद अमित बच्ची को देखने आएं और उस का सलोना मुखड़ा देख कर उन का मन बदल जाए. मगर ऐसा कुछ भी नहीं हुआ.

विद्या ने औफिस जौइन कर लिया. घर में उस की बहनें उस की बच्ची वृंदा का खयाल रखतीं और वह अपनेआप को औफिस के कामों में उलझाए रखती. रात को वृंदा को हंसताखेलता देख कर अपने गम को भूलने का प्रयास करती, जो प्राय: निष्फल ही रहता था. तलाक के बाद कंप्रोमाइज में कुछ पैसा भी मिल गया. औफिस में सहकर्मियों के जोर देने पर एक बार फिर उस ने बैडमिंटन खेलना शुरू कर दिया. बस अब सुबह औफिस, दोपहर को टूरनामैंट और रात को वृंदा के साथ खेलना, उस का होमवर्क कराना आदि. वह अब पूरी तरह व्यस्त हो चली थी.

मुंबई की तेज रफ्तार और भीड़भाड़ की जिंदगी में उसे पलभर का अवकाश नहीं मिलता था. वृंदा अब 12 साल की हो गई थी. विद्या की बहनें विवाह कर के ससुराल जा चुकी थीं. अब विद्या ही अपने वृद्ध मातापिता का सहारा थी और वे दोनों ही विद्या का. बहरहाल, वृंदा जरूर सब की लाड़ली थी और विद्या की तो जिंदगी ही जैसे वृंदा पर शुरू होती थी और उसी पर ही खत्म होती थी. ऐसे ही 3-4 साल गुजर गए.

उस दिन विद्या रोज की भांति शाम को 7 बजे दफ्तर से घर लौट रही थी. अगस्त का महीना था. मुंबई की बारिश अपने पूरे शबाब पर थी. ऐसे में तो स्टेशन से घर तक का सफर भी आसान नहीं था. दूरदूर तक कोई औटो नहीं दिख रहा था. बसें खचाखच भरी हुई थी. विद्या छाता खोल कर ठाणे स्टेशन से पैदल ही घर के लिए निकल पड़ी. अचानक बिजली कड़की और विद्या के मुंह से चीख सी निकल गई.

तभी उस के पास एक कार आ कर रुकी. कार के शीशे को नीचे कर के एक सभ्य से दिखने वाले व्यक्ति ने उसे पुकारा, "आइए मैं आप को आप के घर छोड़ देता हूं. घबराइए नहीं, मैं आप की बिल्डिंग में ही ग्राउंड फ्लोर पर रहता हूं और आप के पिताजी मुझे अच्छी तरह से पहचानते हैं."

विद्या ने गौर से उस अनजान युवक को देखा. हालांकि मन में झिझक तो थी पर और कोई चारा भी नहीं था. मन मसोस कर अपना छाता बंद कर के विद्या कार के पिछले दरवाजे को खोल कर बैठ गई. रास्ते में दोनों की कोई बात नहीं हुई. बिल्डिंग आने पर युवक को धन्यवाद दे कर वृंदा कार से उतर गई. युवक ने मुसकरा करा कहा कि इस में धन्यवाद की कोई बात नहीं, आप का पड़ोसी होने के नाते यह तो मेरा फर्ज था. वैसे मेरा नाम विजय है, अच्छा नमस्ते.

घर पहुंच कर विद्या ने चैन की सांस ली. वृंदा अपने होमवर्क में और नानानानी अपना प्रिय सीरियल देखने में व्यस्त थे. चाय बना कर पिताजी को देते हुए विद्या ने उन्हें विजय के बारे में बताया.

पिताजी खुश हो गए, "अच्छा विजय. भई वह तो बहुत अच्छा लड़का है. अभी कल ही तो उस की मां गांव से आई हैं. मैं ने उसे इस रविवार को मां को खाने पर ले कर आने को कहा है."

विद्या कुछ कहती उस के पहले ही वृंदा की आवाज आई, "मां मेरी प्रोजैक्ट बनाने में मदद करो न," और बात आईगई हो गई.

अगले दिन शनिवार की छुट्टी थी. विद्या पिताजी की दवाइयां लेने मैडिकल शौप गई. देखा वहां विजय अपनी माताजी के साथ दवाइयां ले रहे थे. विद्या ने उन्हें नमस्कार किया और दोनों में बातचीत शुरू हो गई. बातों ही बातों में विजय ने उस को बताया कि वे बहुत परेशान हैं क्योंकि माताजी को वायरल फीवर है और विजय को औफिस के जरूरी काम से दिल्ली जाना है.

विद्या ने विजय को दिलासा दिया कि आप चिंता मत करिए कल से मेरी 3 दिनों की छुट्टी है. मैं माताजी का खयाल रखूंगी. आप निश्चिंत हो कर जाइए. सुन कर विजय प्रसन्न हो गए. कहा कि थैंक्यू विद्याजी. मांजी के चेहरे पर भी राहत के भाव आ गए. विद्या उन्हें नमस्ते कर के घर आ गई.

विजय के दौरे पर जाने के बाद विद्या उन की माताजी को अपने घर ले आई. समय पर दवाइयां, भोजन और आराम पा कर उन का बुखार उतर गया. वे एक भद्र और मिलनसार महिला थीं. बहुत जल्दी वे घर के लोगों से हिलमिल गईं विशेषकर वृंदा तो अपनी चुलबुली बातों से उन की आंखों का तारा बन गई.

3 दिन बहुत जल्दी बीत गए और जब विजय दौरे से आए तो अपनी मां को स्वस्थ और हंसतेमुसकराते देख कर कृतज्ञता से उन्होंने हाथ जोड़ दिए और मांजी ने वृंदा को सीने से लगा कर उसे ढेरों आशीर्वाद दे कर विदा ली. इन तीन दिनों में विजय की मां लक्ष्मी देवी, विद्या की मां से उस की पूरी कहानी सुन चुकी थीं.

इधर विजय की जिंदगी भी खुशियों से भरी नहीं थी. आईआईटी मुंबई से इंजीनियरिंग कर के उन्होंने लंदन की बड़ी फर्म जौइन की थी. कुछ दिनों तक वहां काम करते हुए औफिस की ही एक अंगरेज सहकर्मी जूलिया उन्हें बेहद भा गई और उन्होंने उस के समक्ष विवाह का प्रस्ताव भी रख दिया. जूलिया भी उन्हें पसंद करने लगी थी. उस ने तुरंत हां कह दी. मां ने बेमन से ही सही सहमति दे दी थी.

दोनों ने खुशीखुशी शादी की. थोड़े दिन तो सबकुछ ठीक रहा पर फिर दोनों के बीच के मतभेद उभर कर सामने आने लगे. जूलिया एक आजाद खयाल लड़की थी. परिवार, बच्चे जैसी बातों में उस की कोई रुचि नहीं थी. वह खाओपिओ और मौज करो सिद्धांत की हिमायती थी. विजय ने जूलिया को बहुत समझाया पर

जूलिया घर के बंधन में रहना स्वीकार नहीं कर पाई. अंत में विजय से तलाक ले कर अपने ही देश के राबर्ट के साथ रहने चली गई.

विजय इस पूरे वाकेआ के दौरान बेहद टूट गए थे. इधर मुंबई में पिताजी के जाने के बाद मां भी अकेली हो गई थीं. आखिरकार मां के समझाने पर लंदन छोड़ कर एक प्राइवेट फर्म में प्रोडक्शन मैनेजर बन कर विजय मुंबई आ गए. बीते दिनों की कड़वी यादों को भुलाने के लिए उन्होंने अपनेआप को काम में पूरी तरह डुबो दिया और इस कोशिश में कुछ हद तक वे संभल भी गए थे.

विद्या की जिंदगी और उस की हिम्मत व आत्मविश्वास को देख कर विजय की मां बेहद प्रभावित हुईं और फिर उस की सादगी और अपनत्व का परिचय तो उन्हें 3 दिनों में मिल ही चुका था. वृंदा से भी वे पूरी तरह से घुलमिल गई थीं. एक बार फिर उन की आंखों में अपने बेटे की शादी का सपना सजने लगा.

अवसर मिलते ही उन्होंने विजय से विद्या के साथ शादी की बात की. विजय ने धैर्यपूर्वक उन की बातें सुनीं, फिर एक गहरी सांस ले कर बड़ी ही शांति से जवाब दिया, "मां किसी भी निर्णय पर पहुंचने से पहले अच्छी तरह से सोचविचार कर लो. मैं पहले ही गलत निर्णय ले कर पछता चुका हूं. अब तुम जैसा ठीक समझो. तुम्हारी हर बात मुझे स्वीकार है पर एक बार विद्या के मन की भी थाह ले लो. अगर उसे कोई विरोध नहीं है तो मेरी तरफ से भी समझो हां ही है."

बेटे की तरफ से हरी झंडी मिलते ही लक्ष्मी देवी विद्या के मातापिता से मिलीं. लक्ष्मी देवी का प्रस्ताव सुन कर उन की खुशी से आंखें भर आईं. उन की सहमति पा कर लक्ष्मी देवी का उत्साह दोगुना हो गया. अब वे देर नहीं करना चाहती थीं. शाम को विद्या के मातापिता को विद्या और वृंदा सहित घर आने का निमंत्रण दे कर वे बाजार की ओर निकल पड़ीं. टैलीफोन पर विजय को इस सहमति की सूचना देना वे न भूलीं.

मगर विजय एक बार जीवन में धोखा खा चुके थे. इस बार वे जल्दीबाजी नहीं करना चाहते थे. वे विद्या से मिल कर इस बारे में बात करना चाहते थे. कुछ भी निर्णय लेने से पहले विद्या से मिलना जरूरी था. कुछ सोच कर उन्होंने अपने सैक्रेटरी को बुलाया. उसे कुछ निर्देश दे कर वे बाहर निकले और विद्या को मोबाइल पर फोन किया, पर उस का फोन औफ था. उन्होंने विद्या के औफिस नंबर पर फोन किया तो पता चला कि आज विद्या का टूरनामैंट है. आज वे शिवाजी इंडोर स्टेडियम में हैं.

विजय कार ले कर स्टेडियम जा पहुंचे और दर्शकों की पंक्ति में बैठ गए. इंटरस्टेट बैडमिंटन का महिला फाइनल एकल मैच चल रहा था. विद्या की सर्विस चल रही थी. कोर्ट पर आत्मविश्वास से लबरेज विद्या की चुस्तीफुरती देखने लायक थी. उस के हर शौट पर तालियां बज रही थीं.

अपनी प्रतिद्वंद्वी को सीधे सैटों में पराजित कर के जब विजेता का कप ले कर वह स्टेज से उतरी तो विद्या के समर्थकों ने उसे कंधों पर उठा लिया. विजय के लिए विद्या का यह रूप नया था. प्रभावित तो वे उस से थे ही, अब उस के प्रशंसक भी बन चुके थे. जल्दी से स्टेडियम के बाहर जा कर फूलों की दुकान से उन्होंने एक बुके लिया और विद्या को देने वे जब मेन गेट पर पहुंचे तो देखा वहां भारी भीड़ खड़ी थी.

लोग अपने प्रिय खिलाड़ियों से मिलना चाहते थे. 1-1 कर के खिलाड़ी निकल रहे थे, मगर उन में विद्या कहीं नहीं दिख रही थी. परेशान हो कर विजय ने आसपास खोजा तो देखा, दूर अपना बैग ले कर थकीहारी विद्या स्टेडियम के छोटे वाले गेट से लगभग दौड़ती हुई सी निकल रही थी.

विजय को याद आया कल ही शाम विद्या ने उसे बताया था कि बेटी के स्कूल में पैरैंट्सटीचर मीटिंग है और आज 2 बजे उसे स्कूल जाना है. विजय का मन विद्या के लिए करुणा से भर आया. सच औरत के कितने रूप होते हैं और इन अलगअलग रूपों को जीते हुए वह अपनेआप को इस कदर व्यस्त रखती है कि वह स्वयं अपनेआप को भुला देती है. क्या उस को उस के हिस्से की खुशियां पाने का हक नहीं है? जरूर है और यह हक उस को मैं दूंगा. अब विद्या और वृंदा को मैं सहारा दूंगा. सोचतेसोचते उन की कार कब विद्या के पास पहुंची वे समझ ही न सके.

कार का दरवाजा खोल कर हाथ में गुलदस्ता ले कर वे विद्या के सामने पहुंच गए, "क्या मैं स्टेट लैवल चैंपियन विद्याजी को अपनी छोटी सी कार में लिफ्ट दे सकता हूं?" विद्या के हाथों में बुके देते हुए विजय मुसकराते हुए बोले.

सामने विजय को देख कर विद्या पहले तो चौंक गई, फिर उस के चेहरे पर एक शर्मीली मुसकराहट आ गई. विजय से बुके ले कर विद्या कार में बैठ गई. अब उस की थकान काफूर हो चुकी थी. कार सीधे वृंदा के स्कूल के बाहर रुकी.

विद्या सुखद आश्चर्य से भर उठी, "आप को कैसे मालूम है कि मुझे यहां आना था?"

मुसकराते हुए विजय बोले, "अरे हम अंतर्यामी जो ठहरे. अब जाइए जल्दी से वरना मीटिंग के लिए देर हो जाएगी. मैं यहीं आप का इंतजार करता हूं. पर जरा जल्दी कीजिएगा क्योंकि मैं ने तय किया है कि आज मैं बैडमिंटन चैंपियन विद्याजी के साथ ही लंच करूंगा वरना भूखा रहूंगा."

विद्या हंस पड़ी, "बस 10 मिनट में आई," बोल कर वह स्कूल के अंदर चली गई.

मीटिंग में 10 के बजाय 20 मिनट लग गए. मीटिंग के बाद और 3 पीरियड थे, इसलिए वृंदा

को छुट्टी नहीं मिली. उसे कक्षा में छोड़ कर विद्या स्कूल के बाहर आई. देखा, कार में एक बढ़िया सा किशोर कुमार का गाना बज रहा था और विजय साहब आंखें बंद कर गुनगुनाते हुए गाने का मजा ले रहे थे. विद्या कार का दरवाजा खोल कर सीट पर बैठ गई और कार का हौर्न बजाया.

विजय चौंक कर उठ बैठे और पास में मुसकराती विद्या को देख कर उस की शरारत समझ गए. मंदमंद मुसकरा कर गाड़ी स्टार्ट की और सीधे होटल पहुंच कर ही गाड़ी रुकी. इतने बड़े फाइवस्टार होटल में विद्या पहली बार आई थी. अपने सादे कपड़ों की ओर जब उस का ध्यान गया तो वह संकोच से भर उठी. होटल के दरवाजे पर विद्या को सकुचाते हुए देख उस की मनोदशा को विजय समझ गए. उन्होंने विद्या का हाथ मजबूती से थामा और रेस्तरां की तरफ बढ़ गए.

भूख दोनों को ही जोर से लगी थी. खाने का और्डर दे कर वेटर को जल्दी खाना लाने को बोल कर विजय विद्या को देख कर मुसकरा उठे. बिना कुछ बोले उसे कुछ देर देखते रहे.

उन्हें इस प्रकार देखते पा कर विद्या और भी असहज हो गई. खैर, तब तक खाना आ गया. विद्या ने राहत की सांस ली. दोनों ने शांति से बिना कुछ बोले खाना खाया.

आइसक्रीम का और्डर दे कर विजय ने विद्या से पूछा, "जानती हो मैं तुम्हें आज यहां ले कर क्यों आया हूं?"

विद्या ने इनकार में सिर हिलाया तो विजय बोले, "तो सुनिए मैडम, आज शाम को मेरी मां हमारी शादी की तारीख पक्की करने वाली है और उस के पहले मैं तुम्हारी हां सुनना चाहता हूं," विजय ने बड़े ही सीधेसादे शब्दों में बिना किसी भूमिका के कहा.

"क्या?" विद्या भौंकचक्की रह गई. एक पल को तो विजय की बात सुन कर विद्या को विश्वास ही नहीं हुआ. फिर बोली, "पर विजयजी ऐसा कैसे हो सकता है? आप जानते हैं न कि मैं एक बच्ची की मां हूं?"

"हां मैं जानता हूं और उस प्यारी सी बच्ची को मैं अपनाना चाहता हूं. उसे अपना नाम देना चाहता हूं. इस के अलावा मुझे इनकार करने का और कोई कारण है आप के पास?"

विजय के इस सवाल का विद्या के पास कोई जवाब नहीं था और उन के प्रस्ताव को मना करने के लिए उस के पास कोई ठोस कारण भी नहीं था. पर सबकुछ इतना अचानक हो रहा था कि वह कुछ कह भी नहीं पा रही थी.

तभी कुछ आगे झुक कर मुसकराते हुए विजय धीरे से फुसफुसाए, "तो मैं यह रिश्ता पक्का समझूं?"

विद्या ने शरमाते हुए हां में सिर हिला दिया. विजय ने अपना हाथ उस के हाथ पर रख दिया.

इस के बाद तो जैसे चट मंगनी और पट ब्याह. बड़ी ही सादगी से दोनों के परिवारजनों के सामने विवाह समारोह संपन्न हो गया और विद्या विजय की पत्नी बन कर उन के घर आ गई. सब से ज्यादा आश्चर्य तो विद्या को वृंदा के व्यवहार से हुआ. वृंदा ने बड़ी ही समझदारी का परिचय देते हुए विजय को पिता के रूप में स्वीकार कर लिया और विजय तो उस की हर इच्छा पूरी करने के लिए जैसे हर पल तैयार रहते थे. दोनों को देख कर कोई कह नहीं सकता था कि इन का रिश्ता कुछ ही दिनों पहले का है. विद्या को तो जैसे भरोसा ही नहीं हो रहा था.

सच है सितारों से आगे जहां और भी है. विजय के कहने पर उस ने 6 माह की लंबी छुट्टी ली थी. अब वह इस सुनहरे समय को अपने हाथों से नहीं निकलने देना चाहती थी. इस के हर पल, हर घड़ी को वह यादगार बना देना चाहती थी. खैर, हंसतेखेलते 5 माह निकल गए. विजय औफिस जातेजाते वृंदा को स्कूल छोड़ कर चले गए थे. सुबह के कामों को निबटा कर बालकनी में बैठ कर दैनिक अखबार पढ़ते हुए विद्या कौफी की चुसकियां ले रही थी. यह उस की रोज की दिनचर्या थी.

"होटल के दरवाजे पर विद्या को सकुचाते हुए देख उस की मनोदशा को विजय समझ गए. उन्होंने विद्या का हाथ मजबूती से थामा और रेस्तरां की तरफ बढ़ गए..."

ट्रिंगट्रिंग फोन की आवाज सुन कर विद्या उठी. विजय फोन पर थे. बोले कि विद्या मैं अपनी एक जरूरी फाइल घर पर भूल गया हूं. देखो अलमारी के पास की टेबल की दराज में हरे रंग की जो फाइल है, उसे निकाल कर रखो. मैं अपने एक आदमी को भेज रहा हूं, उसे दे देना. 12 बजे एक मीटिंग है. शाम को मिलते हैं. बाद में फोन करता हूं और विजय ने फोन रख दिया. विद्या ने फाइल निकाल कर सामने टेबल रख दी और अखबार में डूब गई.

कुछ देर बाद दरवाजे की घंटी बज उठी. विद्या ने उठ कर दरवाजा खोला. सामने विजय के दफ्तर से आया आदमी खड़ा था. उस ने विद्या को नमस्कार किया. विद्या ने उस के अभिवादन का जवाब देते हुए फाइल दे दी.

फाइल ले कर जातेजाते वह आदमी रुका, "मैडम आप ने मुझे पहचाना नहीं क्या?"

"नहीं," कहते हुए विद्या ने उस अधेड़ से आदमी को पहचानाने की कोशिश की. अचानक उसे झटका लगा. उफ, इस आदमी की शक्ल को वह कैसे भूल सकती है? सामने अमित खड़ा था. खिचड़ी बाल, सफेद दाढ़ी, मोटा चश्मा, साधारण सी शर्ट पहने हुए यह आदमी पहले के स्मार्ट, हैंडसम, आत्मविश्वासी अमित से कितना अलग है. विद्या जैसे कहीं खो सी गई.

अमित ने आगे कहा, "विद्या मैं तो तुम्हें विजय सर की शादी के रिसैप्शन में ही पहचान गया था. पर तुम से बात करने की हिम्मत नहीं जुटा पाया. मैं ने तुम्हारे साथ अच्छा नहीं किया, शायद इसलिए कुदरत ने मुझे मेरे कर्मों की सजा दी. तुम्हारे जाने के बाद परिवार में और औफिस में मेरे और शबनम के रिश्ते के बारे में सभी लोग जान गए थे. मैं चाहता था जल्दी से तुम से तलाक ले कर अपने और शबनम के रिश्ते को नाम दे दूं, पर तब तक हमारी काफी बदनामी हो चुकी थी. शबनम भी मेरे मांपिता की उस के प्रति नफरत को समझ चुकी थी. वह जानती थी कि मेरी मां उसे कभी माफ नहीं करेंगी.

"इन सब से बचना ही उस ने बेहतर समझा और एक दिन किसी को बताए बिना दिल्ली हैड औफिस अपना ट्रांसफर करवा लिया और अपने पिता के साथ दिल्ली चली गई. तुम्हें कंप्रोमाइज में पैसा देना था तो जमापूंजी भी खर्च हो गई थी. शबनम उस से भी नाराज थी. मांबाबूजी ने मुझ से बात तक करना बंद कर दिया और अपनी पोती से मिलने की आस लिए दोनों एक के बाद एक इस दुनिया से चले गए.

तब से मैं अकेला ही रहता हूं. दिमागी हालत खराब हो जाने के कारण कंपनी में इंजीनियरिंग का काम ठीक से नहीं कर पाया, इस कारण मुझे औफिस से निकाल दिया गया. अब मैं विजय सर की कंपनी में क्लर्क हूं. मुझे माफ कर दो विद्या, शायद यही मेरे किए की सजा है. मैं अपने ही कर्मों का फल भुगत रहा हूं," अमित लगातार बोलते जा रहा था.

विद्या जैसे सपने से जागी, सामने सिर झुकाए खड़े विजय को उपेक्षा से देखते हुए पूरे आत्मविश्वास से कहा, "आप गड़े मुरदे उखाड़ना बंद कीजिए, अब मैं पुरानी विद्या नहीं, आप की कंपनी के मैनेजर विजय कुमार की पत्नी हूं और याद रखिए यह आप से मेरी आखिरी मुलाकात है. मैं नहीं चाहती भूल कर भी आप की जबां पर अब कभी भी मेरा नाम आए और उस के बाद आप मेरे घर आने की जुर्रत भी न करें. यही आप के लिए और आप की नौकरी के लिए अच्छा रहेगा," और विद्या ने उस के सामने ही दरवाजा जोर से बंद कर दिया.

नहीं, अब बहुत हो गया. अब वह कमजोर नहीं पड़ेगी. विजय की दी हुई इस दूसरी जिंदगी के बीच अपने अतीत की काली परछाईं को कभी नहीं आने देगी.

विद्या का चेहरा दृढ़ निश्चय से चमक रहा था और क्यों न हो ऐसा? अब उस के सारे दुख और तकलीफें छंट चुकी थीं और सुनहरी धूप उस के स्वागत में बांहें पसारे तैयार खड़ी थी. ●

मनोहर कहानियां

मनोहर कहानियां पर आधारित
क्राइम, थ्रिलर, हॉरर
की अनोखी पेशकश अब TATA sky अद्भुत कहानियाँ पर

Tune in to 144

साथी असली HEROES का
अपराधों को जानिए, सुरक्षित रहिए
मनोहर

आपराधिक घटनाओं की सत्य और ताजा रिपोर्टिंग

पुलिस अधिकारियों से बातचीत पर आधारित

पैसा, प्रेम, सैक्स, धोखा, छलफरेब, प्रपंच का परदाफाश

अपराधों के बारे में जानिए और सतर्क रहिए

खरीदें बुक स्टाल से हर महीने 10 तारीख तक नया अंक उपलब्ध

हर माह कथा रूप में नई कहानियां नए तेवर और कलेवर के साथ

केवल Rs 500 में वार्षिक ग्राहक बने और प्रतिमाह रजिस्टर्ड डाक से पाएं अपनी मनपसंद पत्रिका मनोहर कहानियां
Subscription@delhipress.in

साथ ही पढ़िए सत्यकथा हर महीने

DELHI
PRESS
MAGAZINES

33 Magazines | 10 languages | 2.2 Crore Readers

रास न आई नेतानगरी

बांग्ला फिल्मों की अभिनेत्री से नेत्री बनीं नुसरत जहां आए दिन सुर्खियों में बनी रहती हैं. कभी लोकसभा में अपने लुक को ले कर तो कभी अपनी शादी को ले कर जो अब भारत में मान्य नहीं है. आजकल वे इसलिए सुर्खियों में हैं क्योंकि शादी अमान्य होने के बाद भी वे सिंदूर लगा कर घूमती हैं. वैसे तो सिंदूर गुलामी का ही प्रतीक है, मगर फिर भी महिलाएं न जाने क्यों इसे सिर का ताज बनाए फिरती हैं. खैर, इस सब के अलावा नुसरत ने जनमानस के लिए भलाई का कोई बड़ा काम किया हो ऐसा सुनने को नहीं मिला. नेता बनने के पीछे उन का क्या मकसद था यह भी स्पष्ट नहीं. कुल मिला कर जैसे उन्हें नेतानगरी रास नहीं आ रही वैसे ही जनता को उन का नेता बनना भी कुछ खास जंच नहीं रहा.

हुमा और राजकुमार की सीक्रेट मीटिंग

हाल ही में पैपराजी के कैमरों ने हुमा कुरैशी और फराह खान को राजकुमार राव के जुहू वाले घर के सामने अपने लैंसेस में कैद किया. दोनों ही मीडिया को बिना कुछ बताए वहां से खिसक भी लिए. खबरची बता रहे हैं कि ये दोनों किसी प्रोजैक्ट के सिलसिले में राजकुमार के घर गए थे. अरे भाई, ऐसा कुछ खास तो था नहीं कि जिसे छुपाया जाए. बता देते खबरखोजियों को तो कोरोनाकाल में दालरोटी चलाने लायक मसाला उन्हें भी मिल जाता जिसे वे आगे किसी अखबारिये को बेंच लेते.

ग्रहण पर मचा बवाल

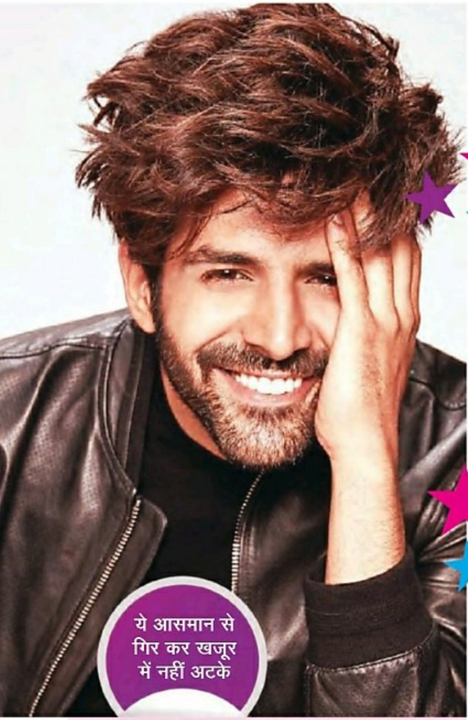
पवन मल्होत्रा, जोया हुसैन और अंशुमान पुष्कर जैसे सितारों से सजी पीरियड ड्रामा वैब सीरीज 'ग्रहण' हाल ही में रिलीज हुई. इस में दिखाया गया है कि 84 के दंगो के इतने सालों बाद भी उस का दंश किस तरह चुभ रहा है. हिंसा की जड़ें इतनी गहरी हैं कि आज भी कभीकभी जमीन फाड़ कर निकल आती हैं. आईपीएस औफिसर का किरदार निभा रहीं जोया के इर्दगिर्द इस कहानी का तानाबाना बुना गया है जो दंगो के समय और 2016 (जैसा कि सीरीज में समय दिखाया है) के बीच उलझी पहेली को सुलझाने में लगी है. हालांकि, इस की रिलीज के पहले बवाल भी हुआ और चेतावनी भी दी गई कि यदि कुछ ऐसावैसा दिखाया गया तो अंजाम बुरा होगा. फिलहाल क्रिटिक्स को सीरीज ने प्रभावित किया है.

कौन हैं अक्की की बहनें

वैसे तो अक्की की एक बहन है, मगर उन की आने वाली फिल्म 'रक्षाबंधन' में उन की 4 बहनें हैं. आनंद एल राय के निर्देशन में बन रही इस फिल्म में जिन 4 लड़कियों ने अक्की की बहनों के किरदार निभाए हैं उन के नाम हैं शादिया खातीब, शाहजमीन कौर, दीपिका खन्ना और स्मृति श्रीकांत. शादिया खातीब इस से पहले फिल्म 'शिकारा' में अपनी अदाकारी का जलवा बिखेर चुकी हैं. ये चारों आनंद जैसे निर्देशक और अक्की जैसे मंझे हुए कलाकार के साथ काम करने को ले कर काफी उत्साहित हैं. अब यह देखना बाकी है कि बाकी बड़ी फिल्मों की तरह इस फिल्म को भी 6 इंच का स्क्रीन मिलेगा या फिर 70 एमएम का बड़ा परदा.

सीक्रैट बच्चे का क्या है चक्कर

अविका गौर और मनीष रायसिंघन के अफेयर की खबरें लगभग रोज ही सुर्खियों में बनी रहती हैं. अभी तक तो दोनों इसे नौर्मल ही ले रहे थे, मगर अब इन में से एक को तब अपनी चुप्पी तोड़नी पड़ी जब यह खबर आने लगी कि दोनों का एक बच्चा भी है और उस छिपा कर रखा गया है. मनीष ने इस खबर का खंडन किया और कहा कि वे अविका से उम्र में 18 साल बड़े हैं और अविका उन के लिए दोस्त से ज्यादा कुछ नहीं. सच चाहे जो भी हो हर किसी को दूसरे के पर्सनल स्पेस का सम्मान करना चाहिए और यह सोचना चाहिए कि किसी के बारे में अफवाह फैलाना उस की जिंदगी और कैरियर पर भारी भी पड़ सकता है. वैसे अविका मिलिंद चंदवानी के साथ रिलेशनशिप में हैं और कहती हैं कि इस तरह की अफवाहों पर हम दोनों बहुत हंसते हैं.



ये आसमान से गिर कर खजूर में नहीं अटके

कार्तिक आर्यन को जब कुछ बड़ी फिल्मों और बड़े बैनरों से आउट कर दिया गया तो फिल्मी पंडित उन की तुलना सुशांत सिंह राजपूत से करने लगे. लेकिन कार्तिक ने ऐसा होने नहीं दिया और एक के बाद एक अच्छी फिल्में साइन कर बता दिया कि वे आसमान से गिरे जरूर हैं, मगर खजूर में नहीं अटके हैं. कार्तिक जल्द ही फिल्म 'धमाका' में दिखेंगे और फिर 'भूलभुलैया 2' में. खबर यह भी है कि कार्तिक ने नैशनल अवार्ड विनर निर्देशक समीर विद्वांस की फिल्म 'सत्यनारायण की कथा' भी साइन कर ली है. कार्तिक की सफलता को देख कर बड़े बैनर वाले दबंगों को थोड़ी मिर्ची तो लगी ही होगी.

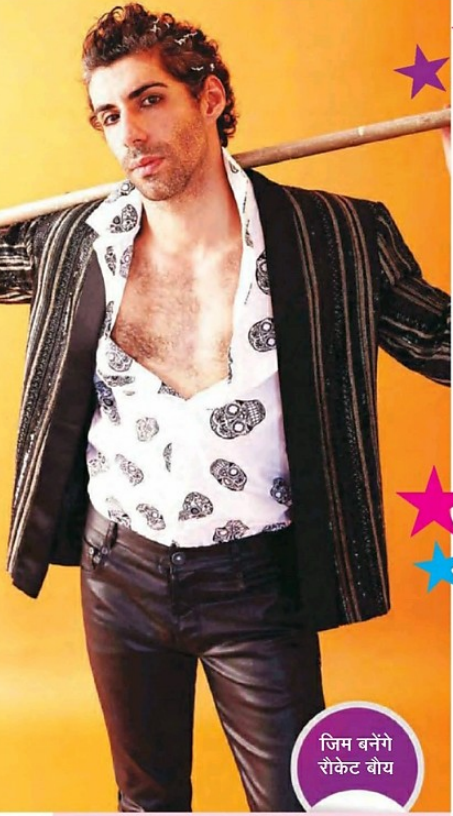
अब बायोपिक करेंगे सल्लू

पहले रोमांटिक और फिर ऐक्शन फिल्मों से नाम कमा चुके दबंग खान अब बायोपिक में नजर आ सकते हैं. सल्लू को इंडस्ट्री में 3 दशक से भी ज्यादा का समय हो गया है, लेकिन अभी तक उन्होंने किसी भी बायोपिक में काम नहीं किया है. अब खबरची बता रहे हैं कि फिल्म निर्देशक राजकुमार गुप्ता भारत के बैस्ट जासूस रह चुके रविंद्र कौशिक की जिंदगी पर आधारित विषय पर काम कर रहे हैं और रविंद्र के किरदार के लिए उन्होंने सल्लू को चुना है. वैसे सल्लू की जासूसी फिल्में 'टाइगर' और 'टाइगर जिंदा है' सफलता के झंडे गाड़ चुकी हैं. देखना दिलचस्प होगा कि यदि सल्लू एक और जासूसी किरदार निभाते हैं तो दर्शक उन्हें कितना पसंद करेंगे.

WRITTEN BY PRIYA AVEN
DIRECTED BY RAHUL DH
Viacom18Studios

तापसी की पारी में नया बदलाव

तापसी की कई आगामी फिल्में लटकी हुई हैं और कोरोना काल खत्म होने का इंतजार कर रही हैं, मगर इन में से एक फिल्म 'शाबाश मिठू' का काम दूसरी वजह से लेट हुआ. दरअसल, पहले इस फिल्म का निर्देशन राहुल ढोलकिया कर रहे थे और अब अचानक उन्होंने इस फिल्म से दूरी बना ली. उन की जगह बांग्ला फिल्मों के जानेमाने निर्देशक श्रीजीत मुखर्जी को अब फिल्म का कप्तान यानी निर्देशक बनाया गया है. श्रीजीत की कप्तानी में तापसी की पारी कितनी उम्दा रहेगी यह तो फिल्म के प्रदर्शित होने के बाद ही पता चलेगा. वैसे बताते चलें कि तापसी की सब से बड़ी आलोचक रंगोली ऐक्शन में आ गई हैं और तापसी की खिंचाई का काम उन्होंने शुरू भी कर दिया है.

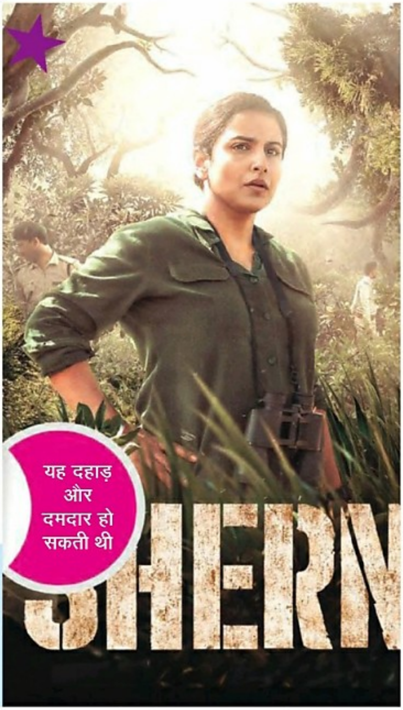


जिम बनेंगे रौकेट बौय

भारत के 2 मशहूर वैज्ञानिकों विक्रम साराभाई और होमी जहांगीर भाभा के ऊपर आधारित 'रौकेट बौएज' सीरीज पर काम शुरू हो चूका है. सीरीज में जिम सरभ होमी भाभा और इश्वाक सिंह विक्रम साराभाई के किरदार में दिखेंगे. जिम का पहला लुक हाल ही में सोशल मीडिया पर आया जो काफी दमदार लग रहा है. हिंदी फिल्मों में पहले छोटीमोटी और फिर महत्वपूर्ण भूमिकाएं निभा कर जिम बौलीवुड में अपनी जगह बना चुके हैं. फिल्म 'पद्मावत' में उन का किरदार आज भी लोगों के जेहन में ताजा है. अब रौकेट बौय बन कर जिम क्या कमाल दिखाएंगे, यह देखना भी कम दिलचस्प नहीं होगा.

भूटान टु बौलीवुड

सांगे शेलट्रिम भूटान में आर्मी औफिसर रह चुके हैं और दबंग खान के बहुत बड़े फैन हैं. उड़ती कहानियां बताती हैं कि सांगे एक बार भूटान से मुंबई सिर्फ 'दबंग 3' की शूटिंग देखने के लिए आए थे और फिर वहां उन की मुलाकात सलमान से हुई. सलमान उन की बौडी बिल्डिंग से काफी इंप्रैस हुए और उन्हें अपने साथ काम करने का औफर भी दिया. यह बात और है कि जिस फिल्म 'राधे' से सांगे ने बोहनी की वह बौक्स औफिस पर औंधे मुंह गिरी, मगर सांगे ने अपने किरदार से लोगों के दिलों में जगह बना ली. औल द बैस्ट सांगे, नए सफर की शुरुआत के लिए. ●



यह दहाड़ और दमदार हो सकती थी

विद्या बालन की हालिया प्रदर्शित फिल्म 'शेरनी' को मिलीजुली प्रतिक्रिया मिली. हम तो यही कहेंगे कि इस शेरनी की दहाड़ थोड़ी और दमदार और जोरदार हो सकती थी. फिल्म की शुरुआत ठीक है, मगर जैसेजैसे यह आगे बढ़ती है कहींकहीं डौक्युमैंट्री जैसी लगने लगती है. जंगल को फिल्माने में चूक भी दिखती है. कुछ सीन फिल्म में बेवजह लगते हैं. हां, फिल्म का विषय और विद्या की अदाकारी बेहतरीन है. थोड़ी सी फिल्म वालों की बात सुन कर और थोड़ा अपना दिमाग खर्च कर इस फिल्म को देख सकते हैं.

Piramal

TETMOSOL®

नया

टेटमोसोल डस्टिंग पाउडर रोज़ लगाना, मतलब त्वचा के संक्रमण^ को दूर भगाना.

त्वचा के संक्रमण
घमोरियां
खुजली
से राहत दे
TETMOSOL®
DUSTING POWDER
ANTI-FUNGAL
TRIPLE SKIN BENEFITS
100 g

नजदीकी मेडिकल स्टोर्स पर उपलब्ध।

☎ 1800 22 9898 ✉ consumercare@piramal.com

^टेटमोसोल डस्टिंग पाउडर का उपयोग फंगल इन्फेक्शन के लिए किया जाता है। यदि संक्रमण तथा खुजली जारी है तो डॉक्टर की सलाह लें। इन्फेक्शन की संभावना बनी रहने तक डस्टिंग पाउडर लगाएं। परिणाम व्यक्तियों के बीच भिन्न हो सकते हैं। आवेदन और अन्य निर्देशों के लिए पैक देखें।

(REGISTERED) RNI 34649/79 DL(C)-14/1084/2021-23 WPP U(C) 143/2021-23 P.O. SRT Nagar, ND-55. Posting Dt. 06 to 12. Published on 20/06/2021. Pgs. 84

PARLE
Happy Happy™
Choco-Chip Cookies
PARLE Happy Happy™ Choco-Chip Cookies
BISCUITS